

1月こんだてひょう

令和7年度

おいいた けんりつなかつ し えんがっこう
大分県立中津支援学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	献立について	主な材料			平均 エネルギー kcal
						主に血や肉や骨になる	主に熱や力のもとになる	主に体の調子を整える	
8	木	 ごはん	牛乳	はやしらいす かぼちゃとぼてとのさらだ	あけましておめでとございます。今年もよろしく願っています。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、とうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、のんえつぐまよねーず	たまねぎ、にんじん、しめじ、ぐりんぴーす、まっしゅる一む、とまと、かぼちゃ、えだまめ、こーん、にんにく	678
9	金	 ごはん	牛乳	ぶりのおおばそーすがけ こうはくなます すましじる	【正月料理】 正月料理をとりいれた給食です。	ぎゅうにゅう、かまぼこ、ぶり	こめ、あぶら、さとう、さといも	はくさい、ごぼう、こまつな、おおば、しょうが、だいこん、にんじん	705
13	火	 きむたくごはん	牛乳	わかめすーぷ てづくりかぼちゃけーき	【キムタクご飯】 キムチとたくあんを豚肉と一緒に炒め、ご飯に混ぜ込んだ料理です。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーこん、わかめ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、ばたー	はくさい、だいこん、ねぎ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	650
14	水	 すくなめごはん	牛乳	みそらーめん はるまき	【味噌ラーメン】 チキンガラスープをだしに使い、食べやすい味噌スープを作ります。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	こめ、ちゃんぽんめん、あぶら、さとう	きゃべつ、にんじん、ねぎ、もやし、こーん、しょうが、にんにく	699
15	木	 こっぺぱん	牛乳	あつあげのけちやつぷに まかろにさらだ まーしゃるびーんず	【マーシャルビーンズ】 パンに付けて食べるチョコレートです。	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく	こっぺぱん、じゃがいも、あぶら、さとう、まかろに、のんえつぐまよねーず	たまねぎ、こーん、ばせり、きゃべつ、きゅうり、にんじん	726
16	金	 ごはん	牛乳	すたみななっとう めんちかつ、 そーす はくさいのみそしる	【スタミナ納豆】 ひきわり納豆をひき肉と一緒に炒め、みそで味付けをしています。	ぎゅうにゅう、なっとう、とりひきにく、みそ、とうふ、あぶらあげ、わかめ	こめ、さとう、あぶら	にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、にんにく	652
19	月	 ごはん	牛乳	おでん ちくさやき	【千草焼】 溶き卵に細かく刻んだ野菜や肉、チーズを加えて焼いた卵焼きです。	ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、まるてん、ごぼうだんご、みそ、たまご、こなちーず	こめ、さとう、さといも	だいこん、こんにゃく、こんぶ、にんじん	669
20	火	 せわりこっぺぱん	牛乳	ういんなー、 けちやつぷ ぼいるきゃべつ くらむちやうだー	【青割コッペパン】 コッペパンにウインナーとキャベツを挟んでホットドックにして食べましょう。	ぎゅうにゅう、ういんなー、とりにく、あざり	こっぺぱん、あぶら、ばたー、じゃがいも	きゃべつ、たまねぎ、にんじん、まっしゅる一む、こーん	659
21	水	 ごはん	牛乳	よくばりまーぼーどうふ ちゅうかさらだ	【よくばりマーボー豆腐】 豆腐、じゃがいも、なすなど、10品の食材を入れています。	ぎゅうにゅう、とうふ、だいずみーと、とりひきにく、みそ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら、はるさめ	なす、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、しょうが、にら、しいたけ、もやし、きゃべつ、にんにく	681
22	木	 むぎごはん	牛乳	てつぶんたっぷりかれー つなとわかめのさらだ	【鉄分たっぷりカレー】豚レバーチップをルウに混ぜこんでいるため、鉄分が多くとれるカレーです。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたれぱーちゅぷ、だいずみーと、とうにゅう、わか	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、とまと、ほうれんそう、もやし、きゃべつ、にんにく	711
23	金	 ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに ぼうぎょうざ	【棒餃子】 棒状の形をした餃子を油で揚げています。	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、いか	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう	しいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きゃべつ、こまつな、しょうが、にんにく、しろねぎ	679
26	月	 ごはん	牛乳	にぐい しらあえ しそあじひじき	【煮ぐい】中津の郷土料理です。温めなおして2度食べることからこの名前がつけました。	ぎゅうにゅう、とりにく、まるてん、あつあげ、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さといも、さとう、ごま	ごぼう、こんにゃく、にんじん、ねぎ、しいたけ、だいこん、ほうれんそう、きゃべつ、ひじき	658
27	火	 こっぺぱん	牛乳	おーろらくじら かれーすーぷ やせうま	【オーロラクジラ】 揚げた鯨に、ケチャップ、ソースで味付けをします。	ぎゅうにゅう、くじら、ベーこん、きなこ	こっぺぱん、あぶら、さとう、じゃがいも、やせうま	しょうが、たまねぎ、にんじん、ぴーまん、きゃべつ、ぶろっこりー	708
28	水	 とりめし	牛乳	ころっけ けんちんじる	【けんちん汁】 大分県産のしいたけをねりこんだ「しいたけ麩」が入っています。	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう、ふ	ごぼう、かぼちゃ、こんにゃく、だいこん、にんじん、はくさい	665
29	木	 みにこくとうぱん	牛乳	みーとすばげてい ぶろちくさらだ	【ブロッコリーサラダ】 ブロッコリーとちくわとおかかで和えたサラダです。	ぎゅうにゅう、ちくわ、かつおぶし、だいずみーと、とりひきにく	こくとうぱん、すばげてい、あぶら、さとう	ぶろっこりー、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、まっしゅる一む、とまと	745
30	金	 ごはん	牛乳	いわしのみぞれに ごまあえ てづくりだんごじる	【手作りだんご汁】 小麦粉をこねて、手延べのだんご汁を作ります。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、いわし	こめ、こむぎこ、さといも、ごま、さとう	しいたけ、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、きゃべつ、ほうれんそう	710