

2月こんだてひょう

令和7年度

おいいたけりつなかつし えんがつこう
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	
2	月	 ごはん	牛乳	ごはん あつあげとぶたにくのわふういため さといもとこまつなのみそしる	【厚揚げと豚肉の和風炒め】厚揚げや豚肉、キャベツなどの野菜を和風味で炒めています。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、みそ、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう、さといも、ふ	しょうが、あおびーまん、きゃべつ、もやし、にんじん、しいたけ、しめじ、こまつな、ねぎ	722
3	火	 ごはん	牛乳	いわしのしょうがに さわにわん りんかけだいた	【沢煮鮭】千切りにした野菜と豚肉の脂の旨味を生かしたお汁です。	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく、だいた	こめ、さとう、はるさめ	えのきたけ、にんじん、ごぼう、たけのこ、ねぎ	679
4	水	 すくなめわかめごはん	牛乳	とんこつらーめん とうにゅうころっけ そーす	【とんこつラーメン】スープは白湯からだしをとり、味つけをしています。	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく	こめ、ちゃんぽんめん、ごまあぶら、あぶら	もやし、きゃべつ、にんじん、きくらげ、ねぎ、にんにく	681
5	木	 こくとうぱん	牛乳	きりぼしなぱりたん はくさいすーぷ みるめーく	【切り干しナポリタン】切り干し大根やピーマン、ウインナーなどをケチャップで炒めています。	ぎゅうにゅう、ういん、ぶたにく、とうふ	こくとうぱん、ばたー、はるさめ、みるめーく	きりぼしだいこん、たまねぎ、あおびーまん、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、しょうが	738
6	金	 ごはん	牛乳	からあげ もやしのごまずあえ すましじる	【からあげ】下味にはしょうゆやにんにくだけでなく、すりおろしリンゴを入れています。	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、わかめ	こめ、ごまあぶら、あぶら、ごま、さとう	しょうが、にんにく、すりおろしりんご、もやし、にんじん、きゃべつ、はくさい、ねぎ	675
9	月	 ぎゅうどん	牛乳	しらあえ たまねぎともやしのみそしる	【白和え】豆腐は消化の良い、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とうふ、みそ、あぶらあげ	こめ、さとう、ごま、あぶら	にんじん、たまねぎ、しいたけ、いどこんにやく、ほうれんそう、きゃべつ、こんにやく、たまねぎ、もやし、ねぎ、こまつな	675
10	火	 こめこぱん	牛乳	とまとそーすのはんぱーぐ ほうれんそうそー みそみるくすーぷ	【米粉パン】米粉から作られているため、もちもちとした食感が特徴です。	ぎゅうにゅう、はんぱーぐ、ベーこん、ういん、みそ	こめこぱん、さとう、あぶら、ばたー	とまと、ほうれんそう、こーん、はくさい、しめじ、たまねぎ、にんじん、ばせり	697
12	木	 みにこっぺぱん	牛乳	みーとすばげてい いたりあんさらだ	【ミニコッペパン】スパゲティの日は、パンの大きさを小さくして主食の量を調整しています。	ぎゅうにゅう、とりひきにく、だいた、みーと	こっぺぱん、すばげてい、あぶら	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、まっしゅる一む、とまと、もやし、きゃべつ、こーん	722
13	金	 ごはん	牛乳	ぎょうざ(たれ) ぶたじる ちょこくれーぷ	【チョコクレープ】14日のバレンタインに合わせてチョコクレープを提供します。	ぎゅうにゅう、ぎょうざ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、さといも、くれーぷ	しめじ、はくさい、ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ	713
16	月	 ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに もやしのなむる	【もやしのナムル】もやし、きゅうり、かにかまをごま油やしょうゆ、砂糖などで和えています。	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、いか、かにかま	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、たけのこ、こまつな、しいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、しょうが、にんにく	663
17	火	 こっぺぱん	牛乳	ほうれんそうおむれつ(けちやつぶ) おかかまよあえ しらたきめんのすーぷ	【ほうれん草オムレツ】ほうれん草に含まれる鉄の量は野菜の中でもトップクラスです。	ぎゅうにゅう、たまご、かつおぶし、とりにく	こっぺぱん、のんえっぐまよねーず、あぶら	ほうれんそう、こまつな、きゃべつ、もやし、こーん、にんじん、たまねぎ、はくさい、きくらげ、いどこんにやく	698
18	水	 すくなめごはん	牛乳	かれーうどん だいこんさらだ	【大根サラダ】大根だけでなく、ハムも入れて食べやすくしています。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、かまぼこ	こめ、うどん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、だいこん、ほうれんそう	683
19	木	 みるくぱん	牛乳	たらのおにおんまよやき あおのりぱてとびーんず こんそめすーぷ	【青のりポテトビーンズ】素揚げしたじゃがいもと片栗粉を付けて揚げた大豆に塩と青のりをまぶしています。	ぎゅうにゅう、たら、だいた、とりにく	みるくぱん、のんえっぐまよねーず、ぱんこ、じゃがいも、あぶら	たまねぎ、ばせり、あおのり、にんじん、きゃべつ、もやし	727
20	金	 おぎごはん	牛乳	はやしらいす ふる一つのよーぐるとあえ	【フルーツのヨーグルト和え】パインアップル、もも、みかん、アロエをヨーグルトで和えています。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうにゅう、よーぐると	こめ、おぎ、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、ぐりんびーず、まっしゅる一む、ばいんあぶる、もも、みかん、アロエ、とまと	675
24	火	 ここああげぱん	牛乳	ABCまかろにさらだ にくだんごすーぷ	【ABCマカロニサラダ】アルファベットの形をしたマカロニをサラダに入れています。	ぎゅうにゅう、はむ、にくだんご	ここああげぱん、まかろに、のんえっぐまよねーず、はるさめ	きゃべつ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	721
25	水	 ごはん	牛乳	きゃべついりつくね(そーす) しらたきのぴりからいため はくさいのみそしる	【しらたきのピリ辛炒め】しらたきやひき肉を甘辛い味つけで炒めています。	ぎゅうにゅう、つくね、とりひきにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいた、みーと	こめ、ごまあぶら、さとう	きゃべつ、しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ	665
26	木	 ちょこちっぷぱん	牛乳	つなとぶろっこりーのさらだ らびおりいりみねすとろーね	【チョコチップパン】普段のコッペパンの中にチョコチップが練りこまれているパンです。	ぎゅうにゅう、つな、とりにく	ちょこちっぷぱん、じゃがいも、らびおり	ぶろっこりー、かりふらわー、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、とまと	650
27	金	 おぎごはん	牛乳	ちきんかれー ぶちまりんさらだ	【ブチマリンサラダ】ブチブチとした食感が特徴のブチマリンを入れたサラダです。	ぎゅうにゅう、とり、とうにゅう、わかめ	こめ、おぎ、あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とまと、ぶちまりん、きゃべつ、もやし、にんにく	709