

2月こんだてひょう

令和7年度

おおいたけんりつなかつしえんがこう
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	主に熱や力のものになる	主に体の調子を整える	
2	月		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、きやべつ、もやし、にんじん、しいたけ、しめじ、こまつな、ねぎ	722
3	火		牛乳	いわしのしょうがに さわにわん りんかけだいす	【沢煮椀】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、だいす	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		牛乳	とんこつらーめん どうにゅうころっけ 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、きやべつ、にんじん、きくらげ、ねぎ、にんにく	681
5	木		牛乳	きりばしなぱりたん はくさいすーぱ 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、ういんなー、ぶたにく、とうふ	こくとうぱん、ぱたー、はるさめ、みるめーく	きりばしだいこん、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		牛乳	からあげ もやしのごますあえ すまじる	【からあげ】下味にはしょうゆやにんにくだけでなく、すりおろしりんごを入れています。	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、きやべつ、はくさい、ねぎ	675
9	月		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、いとこんにやく、ほうれんそう、きやべつ、にんにく、たまねぎ、もやし、ねぎ、こまつな	675
10	火		牛乳	どまとそーすのはんぱーぐ ほうれんそうそーー みそみるくすーぱ	【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、べーこん、ういんなー、みそ	こめこぱん、さとう、あぶら、ぱたー	どまと、ほうれんそう、こーん、はくさい、しめじ、たまねぎ、にんじん、ぱせり	697
12	木		牛乳	みーとすぱげてい 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、だいすみーと	こっぺぱん、すぱげてい、あぶら	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、まっしゅるーむ、どまと、もやし、きやべつ、こーん	722
13	金		牛乳	ぎょうざ(たれ) ぶたじる ちょこくれーぱ	【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、くれーぱ	しめじ、はくさい、ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ	713
16	月		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、きやべつ、たけのこ、こまつな、しいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、じょうが、にんにく	663
17	火		牛乳	ほうれんそうおむれつ(けちゃっぱ) おかかまよあえ しらたきめんのすーぱ	【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、のんえっへまよねーず、あぶら	ほうれんそう、こまつな、きやべつ、もやし、こーん、にんじん、たまねぎ、はくさい、きくらげ、いとこんにやく	698
18	水		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		牛乳	たらのおにおんまよやき あおのりぱてとびーんず こんそめすーぱ	【青のリポテビーンズ】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、だいす、とりにく	みるくぱん、のんえっへまよねーず、ぱんこ、じゃがいも、あぶら	たまねぎ、パセリ、あおのり、にんじん、きやべつ、もやし	727
20	金		牛乳	はやしらいす ふるー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、むぎ、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、ぐりんびーす、まっしゅるーむ、ぱいんあっぷる、もも、みかん、あろえ、どまと	675
24	火		牛乳	ABCまかろにさらだ にくだんごすーぱ	【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、のんえっへまよねーず、はるさめ	きやべつ、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		牛乳	きやべついりつくね(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、だいすみーと	こめ、ごまあぶら、さとう	きやべつ、じょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ	665
26	木		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	ちよこちっぱん、じやがいも、らびおり	ぶろっこりー、かり、ふらわー、きやべつ、たまねぎ、にんじん、とまと	650
27	金		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、とりにく、とうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、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、きやべつ、もやし、にんにく	709