

# 3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	
2	月	 おむらいす	牛乳	きゃべつとぶたにくのすーぷ ぎゅうにゅうぜりー(いちごそーす) いっしょくけちやっぷ	【オムライス】 チキンライスの上に、薄焼き卵をのせ、ケチャップをかけて完成です。	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ぶたにく	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、いちごじゃむ	たまねぎ、にんじん、まっしゅーむ、えだまめ、こーん、きゃべつ、にんじん、たけのこ、ねぎ、きくらげ	746
3	火	卒業式のため給食はありません。							
4	水	 ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに ちぐさやき ほうれんそうのおひたし	【千草焼】 卵、粉チーズ、鶏肉、野菜が一緒に摂れるバランスの良い一品です。	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、いか、たまご、こなちーず、かまぼこ、しらす、かつおぶし	こめ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、きゃべつ、こまつな、ねぎ、しいたけ、ほうれんそう、もやし、しょうが、にんにく	733
5	木	 きやろつぱん	牛乳	さけのくりーむに とうふとやさいのごまさらだ	【キャロットパン】 コッペンパンの中に、にんじんペーストを練りこんで作っています。	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、こなちーず	きやろつぱん、じゃがいも、ばたー、あぶら、まかろに、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、きゃべつ、ブロッコリー	705
6	金	 ごはん	牛乳	からあげ さらだ やさいすーぷ	今日の献立は、小学部6年生が考えてくれた献立です。	ぎゅうにゅう、ういんなー、とりにく	こめ、あぶら、ごまあぶら、こむぎこ、かたくりこ	しょうが、にんにく、すりおろしりんご、にんじん、きゅうり、きゃべつ、たまねぎ、もやし	704
9	月	 ごはん	牛乳	とまとまーぼー もやしのなむる てづくりまっチャけーき	【手作り抹茶ケーキ】 マフィンミックスに、耶馬溪産の粉末抹茶を混ぜて焼き上げました。	ぎゅうにゅう、とりひきにーく、だいずみーと、とうふ、みそ、かにかま、ささみ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、ばたー、	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、にら、ねぎ、たけのこ、しいたけ、とまと、もやし、きゃべつ、まっチャ	759
10	火	臨時休業のため給食はありません。							
11	水	 ごはん	牛乳	ちきんちきんごぼう のりずあえ よせなべふうしる	【チキンチキンごぼう】 山口県の給食から生まれたソルフードです。ご飯にのせて食べましょう。	ぎゅうにゅう、とりにく、つな、のり、ぶたにく、とうふ、つみれ	こめ、さとう、あぶら、うどん	ごぼう、ほうれんそう、きゃべつ、にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ	725
12	木	 こくとうぱん	牛乳	てりやきそーすはんぱーぐ すーぷ てづくりりんごぜりー	今日の献立は、小学部6年生が考えてくれた献立です。	ぎゅうにゅう、はんぱーぐ、ペーこん	こくとうぱん、さとう、わんたん、りんごじゅーす	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、こーん、ばせり	724
13	金	 ごはん	牛乳	さかなふらいかれー ぼてとさらだ	今日の献立は、小学部6年生が考えてくれた献立です。	ぎゅうにゅう、とりにく、ほき、とうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、のんえつぐまよねーず	たまねぎ、にんじん、とまと、えだまめ、きゅうり、こーん	747
16	月	 ごはん	牛乳	みそかつ きゃべつのおひたし しらたきめんものすーぷ	【味噌カツ】 麦みそ、八丁味噌、黒砂糖などを合わせてみそだれを作ります。	ぎゅうにゅう、とんかつ、ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、さとう、ごま	にんにく、きゃべつ、にんじん、だいこん、もやし、きくらげ、いとこんにやく、ねぎ	707
17	火	 みにこっぺぱん	牛乳	とまとくりーむすばげてい わかめさらだ	【わかめサラダ】 わかめは食物繊維やカルシウムが豊富に含まれています。	ぎゅうにゅう、ペーこん、なまくりーむ、すむみるく、わかめ	こっぺぱん、あぶら、すばげてい、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、まっしゅーむ、とまと、きゅうり、きゃべつ、こーん	725
18	水	 すくなめごはん	牛乳	ごもくうどん ぴーまんのにくづめふらい ひじきふりかけ、ソース	【ひじきふりかけ】 ひじき、おかか、いりごまを甘辛く味付けした手作りふりかけです。	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ、あぶらあげ、かつおぶし	こめ、うどん、あぶら、さとう、ごま	にんじん、こまつな、しいたけ、ねぎ、ひじき、ぴーまん	721
19	木	 みるくぱん	牛乳	いためぴーふん ふわふわたまごすーぷ	【炒めビーフン】 ビーフンは平麺タイプのものを使用しています。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、とりにく、たまご、こなちーず、	みるくぱん、あぶら、ぴーふん、ばんこ	にんじん、きゃべつ、もやし、たまねぎ、しいたけ、ほうれんそう	706
20	金	春分の日							
23	月	 ごはん	牛乳	さんまのみぞれに くきわかめのいために きむちじる	【キムチ汁】 給食で使用するキムチは辛みのない甘いものを使用しています。	ぎゅうにゅう、さんま、とりにく、くきわかめ、まるてん、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	こんにやく、にんじん、いんげんまめ、はくさいきむち、にら、もやし、えのきたけ	680
24	火	 こっぺぱん	牛乳	ぴーふしちゅー ふる一つぼんち ぶるーべりーじゃむ	1年間、学校給食へのご理解ご協力いただきありがとうございました。	ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう	こっぺぱん、あぶら、じゃがいも、さとう、ぜりー、じゃむ	にんにく、たまねぎ、にんじん、まっしゅーむ、とまと、みかん、もも、ばいんあつぷる	736