

5 がつ こんだてよていひょう



2026年度
大分県立大分支援学校

日	曜日	箸	主食	牛乳	主菜・副菜	主な食品とその働き			エネルギー	
						血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子を整える	中・高	中・高
									小学部	小学部
1	金	○	ごはん		若竹汁、かつおフライ きゅうりのカリコリ漬け ミニたい焼き	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ わかめ	ごはん あぶら たいやき さとう	たけのこ にんじん きゅうり えのきたけ ほうれんそう	kcal 765 577	g 32.0 24.2
7	木	○	ごはん		キーマカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいち ハム	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん ほしごとう きゃべつ きゅうり コーン	kcal 743 560	g 31.5 23.7
8	金	○	ごはん		玉ねぎのみそ汁 豚肉のかりん揚げ キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう あげ とうふ わかめ ぶたにく みそ	ごはん あぶら ごま さとう	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ きゃべつ	kcal 759 573	g 32.0 24.2
11	月	○	ごはん		豚汁 切干大根の炒め煮 いわしみぞれ煮	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく とうふ いわし とりにく さつまあげ みそ	ごはん あぶら さといも さとう	だいこん はくさい にんじん ごぼう しいたけ ねぎ さやいんげん こんにゃく	kcal 735 554	g 35.3 26.6
12	火	○	ごはん <small>わかめごはん(少なめ)</small>		五目うどん かきあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう あげ とりにく わかめ かまぼこ	ごはん あぶら うどん ごま さとう	にんじん しいたけ ねぎ きゃべつ ほうれんそう	kcal 767 579	g 26.0 19.6
13	水	○	揚げパン		肉だんごスープ ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご(たまご) わかめ ツな きなこ	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ ほうれんそう きゅうり にんじん きゃべつ	kcal 760 574	g 27.3 20.6
14	木	○	ごはん		豚じゃが キャベツのみそ汁 かぼちゃムース	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく わかめ みそ とうふ さつまあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう さといも ムース	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく きゃべつ ねぎ	kcal 733 553	g 28.5 21.5
15	金	○	ごはん		しらたき麺のスープ みそカツ そらまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん あぶら ごま さとう	にんじん きくらげ たまねぎ こんにゃく ちんげんさい そらまめ	kcal 746 563	g 30.9 23.3
18	月	○	ごはん		洋風かきたまスープ ハンバーグトマトソース のり佃煮	ぎゅうにゅう のり ベーコン たまご チーズ ハンバーグ	ごはん あぶら じゃがいも ばんこ	にんじん たまねぎ ちんげんさい トマト	kcal 741 559	g 28.6 21.6
19	火	○	ごはん		たけのこのみそ汁 魚の茶摘みやき かぼすあえ	ぎゅうにゅう ハム あつあげ わかめ さわら しらすぼし	ごはん あぶら マヨネーズ さとう さといも	たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう きゃべつ かぼす	kcal 701 529	g 31.0 23.4
20	水	○	小さめミルクパン		ソースやきそば グリンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あおのり	パン やきそばめん あぶら	にんじん もやし きゃべつ たまねぎ グリンピース かぼちゃ	kcal 739 558	g 29.5 22.2
21	木	○	キムタクごはん		豆乳みそ汁 かぼちゃひき肉フライ	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく ベーコン とうにゅう みそ とうふ	ごはん あぶら ごま じゃがいも さとう	にんじん キムチ だいこん もやし ほうれんそう ねぎ かぼちゃ	kcal 726 548	g 26.7 20.2
22	金	○	ごはん		かしわ汁 魚のから揚げねぎソース 花野菜サラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ホキ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごぼう しいたけ にんじん ねぎ ブロッコリー しろねぎ カリフラワー	kcal 704 531	g 33.6 25.3
25	月	○	ごはん		そぼろごはん(とりにく、たまご) じゃがいものみそ汁 のり酢あえ	ぎゅうにゅう ツな みそ こやどうふ わかめ とりにく たまご のり	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう きゃべつ	kcal 724 546	g 33.4 25.2
26	火	○	ごはん		八宝菜 しゅうまい 高菜の油いため	ぎゅうにゅう いか ぶたにく しらすぼし かまぼこ うずらたまご しゅうまい	ごはん あぶら ごま さとう	きゃべつ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ たかな	kcal 711 536	g 33.6 25.3
27	水	○	黒砂糖パン		クリームシチュー グリーンサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ	パン じゃがいも バター さとう あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ しめじ コーン ブロッコリー きゃべつ きゅうり	kcal 712 537	g 29.0 21.9
28	木	○	ごはん		わかめスープ ヤンニョムチキン ナムル	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく	ごはん あぶら ごま さとう	ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん	kcal 719 543	g 35.5 26.8
29	金	○	ごはん		あじのつみれ汁 豆腐バーグのおろしソース ほうれん草のおひたし	ぎゅうにゅう あげ みそ あじ しらすぼし とうふ かまぼこ かつおがし	ごはん あぶら さといも さとう	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん きゃべつ ほうれんそう	kcal 712 537	g 32.8 24.7

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。