



献立予定表

平成30年 1月31日 NO. 10
視覚支援学校
聴覚支援学校
秋田きらり支援学校



○献立名の太字はリクエストメニューです

| 月 日 | 献立名 | 熱量(kcal) | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|
| 2/1 (木) | ごはん みぞれさんま 肉じゃが 干し菊となめこのみそ汁 | 782 | さんま・ぶた肉 豆腐 牛乳 | あきたこまち こんにゃく じゃがいも | にんじん・たまねぎ えだまめ・なめこ ほしぎく・ねぎ |
| 2/2 (金) | ごはん とりのから揚げ パリパリ漬け 青菜 のスープ | 790 | とり肉 竹輪 牛乳 | あきたこまち | おおば・にんじん・キャベツ・ちんげんさい・たまねぎ・きりぼしだいこん |
| 2/5 (月) | ごはん ほっけ塩焼き 厚揚げと野菜の中華炒め 春菊のみそ汁 | 751 | ほっけ・ぶた肉 厚揚げ・油揚げ 牛乳 | あきたこまち | たけのこ・赤パプリカ・にんじん・たまねぎ・いんげん・みずな・しゅんぎく・しいたけ |
| 2/6 (火) | ごはん ぶた肉のしょうが焼き マカロニカレーサラダ まいたけのみそ汁 | 796 | ぶた肉・豆腐 ポロリセージ 牛乳 | あきたこまち マカロニ | たまねぎ・にんじん きゅうり・コーン ねぎ・まいたけ |
| 2/7 (水) | ごはん えびしゅうまい 根菜のおかか煮 野菜と卵のスープ | 761 | えびしゅうまい とり肉・竹輪 ハム・卵・牛乳 | あきたこまち こんにゃく | れんこん・だいこん にんじん・たけのこ ねぎ・ちんげんさい |
| 2/8 (木) | セルフサンド コッペパン(ケチャップ&マスタード) 県産ポークウィンナー サラダ さつまいもと青菜のシチュー | 830 | とり肉 ウィンナー 牛乳 | コッペパン さつまいも 押し麦 | たまねぎ・にんじん ブロッコリー・コーン カリフラワー・ちんげんさい |
| 2/9 (金) | ごはん 酢豚 中華あえ わかめスープ | 797 | ぶた肉・豆腐 ツナ・かまぼこ わかめ・牛乳 | あきたこまち こまち | たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・しいたけ・ブロッコリー・カリフラワー |
| 2/13 (火) | タンメン チーズコロケ えびのとろみ炒め (↑麺にいれるとあんかけラーメンになります) | 820 | ぶた肉 えび チーズ 牛乳 | 中華めん | たけのこ・にんじん はくさい・ちんげんさい・もやし・ねぎ にら |
| 2/14 (水) | ごはん さばみそ煮 ひじきとおからの炒り煮 モロヘイヤのみそ汁 | 766 | ぶた肉・さば・おから・ひじき・油揚げ・豆腐・牛乳 | あきたこまち こんにゃく | にんじん・ねぎ しいたけ・コーン モロヘイヤ |
| 2/15 (木) | ごはん きのこソースハンバーグ 梅サラダ じゃがいものみそ汁 | 741 | ハンバーグ 竹輪・油揚げ 牛乳 | あきたこまち じゃがいも | しめじ・まいたけ・ねぎ たまねぎ・たけのこ キャベツ・きゅうり |
| 2/16 (金) | ごはん 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ わんたんスープ | 771 | ぶた肉・豆腐 とり肉・ベーコン 牛乳 | あきたこまち こまち わんたん | ねぎ・たけのこ・キャベツ ブロッコリー・赤パプリカ トマト・しいたけ・ちんげんさい |

※ 裏面があります

| 月 日 | 献立名 | 熱量(kcal) | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える |
|-------------|--------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 2/19 (月) | ごはん ささみチーズフライ 野菜のくるみあえ 豚汁 県産りんごゼリー | 786 | ささみ・チーズ ぶた肉 牛乳 | あきたこまち じゃがいも・くる み・こんにゃく | キャベツ・ブロッ コリー・にんじん だいこん・ねぎ |
| 2/20 (火) | ごはん さけのてり焼き すき焼き煮 白菜とせりのみそ汁 | 776 | さけ・ぶた肉 焼き豆腐 油揚げ・牛乳 | あきたこまち こんにゃく | にんじん・ごぼう ねぎ・たまねぎ・しい たけ・せり・はくさい |
| 2/21 (水) | ごはん ポークケチャップ きりぼし大根の煮物 もずくのすまし汁 | 760 | ぶた肉・豆腐 もずく・ふ 牛乳 | あきたこまち こんにゃく | たまねぎ・にんじん きりぼしだいこん しいたけ・ねぎ |
| 2/22 (木) | 米粉パン(フル・ハ・リー・ザム) あじフライタルタルソース 県産まめまめサラダ クリームコーンのスープ | 831 | あじ とり肉 大豆・卵 牛乳 | 米粉パン フル・ハ・リー・ザム アルファベットマカニ | きゅうり・らっきょう えだまめ・赤パプリカ ブロッコリー・カリフ ラワー・コーン・トマト |
| 2/23 (金) | 県産牛肉のハヤシライス ツナサラダ 県産ヨーグルト | 845 | 牛肉・ツナ ヨーグルト 牛乳 | あきたこまち じゃがいも | たまねぎ・しめじ・ト マト・キャベツ・カリ フラワー・コーン |
| 2/26 (月) | ごはん とり肉の塩こうじ焼き 春雨サラダ 五目スープ | 758 | とり肉 ロースハム 春雨・牛乳 | あきた こまち | ほうれんそう・きゅうり にんじん・もやし・にら しいたけ・たけのこ・ねぎ |
| 2/27 (火) | カレーうどん キャベツとれんこんのサラダ シューフルーツ | 838 | ぶた肉 油揚げ ツナ・牛乳 | うどん | 黄パプリカ・れんこん しめじ・たまねぎ にんじん・ねぎ |
| 2/28 (水) | ごはん ほっけのさんしょうみそ焼き すき昆布の炒め煮 かきたま汁 | 741 | ほっけ・ぶた肉 卵・豆腐・さつま 揚げ・昆布・牛乳 | あきたこまち こんにゃく | にんじん・しいたけ こまつな |

今月の地場産物

しいたけ こまつな まいたけ
ねぎ なめこ えだまめ
とうふ(りゅうほう) 油揚げ
厚揚げ 大豆 ぶた肉 牛肉
卵 ポークウィンナー
牛乳 ヨーグルト あきたこまち

※ 牛乳は毎日つきます。
※ 食材調達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。

— おしらせ —

給食食材放射性物質検査を実施いたしました。検査結果
をお知らせします。
1月22日 千葉県産 きゅうり セシウム不検出