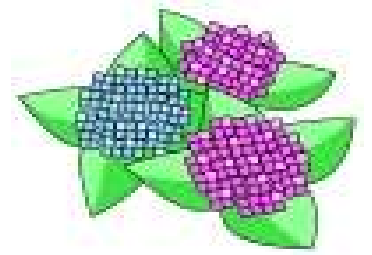


が つ こ ん だ て よ て い ひ よ う

6月献立予定表

平成30年5月31日 NO. 3
 秋田県立視覚支援学校
 秋田県立聴覚支援学校
 秋田県立秋田きらり支援学校



(※牛乳は毎日つきます)

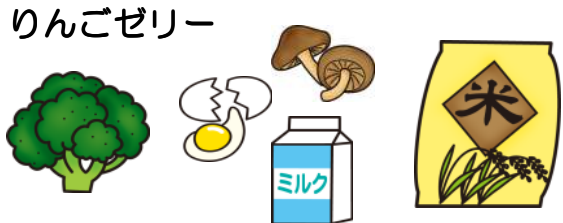
月 日	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
6 / 1 (金)	ごはん とりのから揚げ 切り干し大根の煮物 モロヘイヤのみそ汁 青うめゼリー	807	とり肉 ぶた肉 豆腐 牛乳	あきたこまち こんにやく 青うめゼリー	きりぼしだいこん にんじん・モロヘイヤ しいたけ さやいんげん
6 / 4 (月)	ごはん いわしごまみそ煮 韓国風煮 青菜のスープ	740	ぶた肉 いわし 竹輪 牛乳	あきたこまち こんにやく	こまつな・にんじん にら・はくさいキムチ たけのこ・だいこん ごぼう・しいたけ
6 / 5 (火)	親子うどん 野菜のゆかりあえ コーンフライ	766	とり肉・卵 なると ツナ・牛乳	うどん	にんじん・たまねぎ なめこ・しいたけ・ねぎ キャベツ・コーン・まいたけ
6 / 6 (水)	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	779	ぶた肉 ハム・豆腐 牛乳	あきたこまち マカロニ	にんじん・たまねぎ きゅうり・コーン まいたけ・ねぎ
6 / 7 (木)	ごはん はるまき 八宝菜 すまし汁	773	ぶた肉・わかめ うすら卵 豆腐・牛乳	あきた こまち	にんじん・きくらげ・ねぎ ちんげんさい・たけのこ はくさい・もやし
6 / 8 (金)	ピラフ ミートオムレツ サラダ 野菜スープ ヨーグルト	764	とり肉・ウイナー ミートオムレツ ヨーグルト・牛乳	あきたこまち じゃがいも	赤パプリカ・にんじん いんげん・キャベツ・トマト ブロッコリー・たまねぎ
6 / 11 (月)	ごはん あじフライ 野菜のくるみあえ とん汁	781	ぶた肉 あじ 牛乳	あきたこまち くるみ・こんにやく じゃがいも	にんじん・キャベツ もやし・だいこん しいたけ・ねぎ
6 / 12 (火)	ごはん 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ ワントンスープ	750	ぶた肉・とり肉 豆腐 牛乳	あきた こまち ワンタン	ねぎ・もやし・にんじん たけのこ・ちんげんさい ブロッコリー・赤パプリカ
6 / 13 (水)	ごはん みぞれさんま すきやき煮 きゃべつのみそ汁	758	さんま・ぶた肉 焼き豆腐・油揚げ 牛乳	あきたこまち こんにやく	にんじん・こまつな たまねぎ・キャベツ しいたけ・ごぼう
6 / 14 (木)	(セルフサンド) コッペパン ケチャップ&マスタード 県産ポークウインナー サラダ ポトフスープ	771	ポークウインナー とり肉 牛乳	コッペパン じゃがいも	トマト・にんじん こまつな・たまねぎ キャベツ・きゅうり コーン・エリンギ
6 / 15 (金)	ごはん ポークカレー 福神漬 野菜ソテー ひんやりマンゴー	823	ぶた肉・大豆 ベーコン 牛乳	あきたこまち じゃがいも	にんじん・たまねぎ ブロッコリー・キャベツ 赤パプリカ・マンゴー
6 / 18 (月)	ごはん とり肉の塩こうじ焼き すき昆布の煮物 じゃがいものみそ汁	765	とり肉・ぶた肉 昆布・さつま揚げ 油揚げ・牛乳	あきたこまち じゃがいも こんにやく	にんじん・しいたけ たまねぎ さやいんげん

※ 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
6/19 (火)	みそラーメン 肉野菜炒め (↑麺に入れてもおいしいよ♪) チーズコロッケ	788	ぶた肉 チーズ 牛乳	中華めん コロッケ	ピーマン・にんじん にら・たまねぎ キャベツ・きくらげ コーン・もやし
6/20 (水)	ごはん きのこソースハンバーグ 県産えだまめの梅サラダ 男鹿のとろとろわかめ汁	733	ぶた肉 竹輪・わかめ 油揚げ 牛乳	あきたこまち じゃがいも	にんじん・しめじ まいたけ・キャベツ えだまめ・きゅうり うめ
6/21 (木)	ごはん さばみそ煮 ひじきとおからの炒り煮 そうめんスープ	769	さば・ぶた肉 おから・油揚げ 卵・ひじき・牛乳	あきたこまち こんにゃく そうめん	にんじん・ねぎ・コーン ほうれんそう・ごぼう しいたけ・こまつな
6/22 (金)	ごはん 酢豚 中華あえ すまし汁 あきたりんごゼリー	803	ぶた肉・まぐろ 肉だんご・もずく かまぼこ・牛乳	あきたこまち りんごゼリー	にんじん・ピーマン たまねぎ・たけのこ ねぎ・もやし・しいたけ
6/25 (月)	ごはん さけのみりん焼き 肉じゃが なめこのみそ汁	760	ぶた肉・さけ 豆腐・青のり 牛乳	あきたこまち じゃがいも こんにゃく	たまねぎ・にんじん こまつな・なめこ さやいんげん
6/26 (火)	ごはん ポークケチャップ はるさめサラダ 大根のみそ汁	772	ぶた肉・ハム 油揚げ 牛乳	あきたこまち はるさめ	たまねぎ・きゅうり ほうれんそう にんじん・だいこん
6/27 (水)	わかめごはん えびしゅうまい 肉と野菜のカシューナッツ炒め たまごスープ	773	えびしゅうまい とり肉・卵・ハム わかめ・牛乳	あきたこまち カシューナッツ	キャベツ・たまねぎ 赤パプリカ・しいたけ ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー
6/28 (木)	米粉パン(ピーナッツクリーム) とり肉のマーマレード焼き サラダ さつまいものミネストローネ	809	とり肉 牛乳	米粉パン さつまいも ピーナッツクリーム	ブロッコリー・コーン にんじん・キャベツ トマト・たまねぎ
6/29 (金)	ビーフハヤシライス ツナサラダ いちごのムース	826	牛肉・ツナ いんげん豆 牛乳	あきたこまち じゃがいも いちごのムース	たまねぎ・しめじ・トマ ト・ブロッコリー・カリ フラワー・きゅうり

こんげつ じばさんぶつ
今月の地場産物

しいたけ こまつな えだまめ
まいたけ しめじ
ブロッコリー わかめ
きくらげ 大豆 とうふ
油揚げ 厚揚げ おから 卵
ぶた肉 あきたこまち 牛乳
りんごゼリー



※ 中・高等部の熱量(kcal)を表記しています。

※ 食材調達の都合により献立を変更することがあります。

〇 6月20日は地場産デー

県内産の食材をふんだんに使ったメニューになります。お楽しみに！！