

8・9月献立予定表

平成30年8月27日 NO. 5
 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
8/27 (月)	ごはん とりのからあげ 切り干し大根の煮物 モロヘイヤのみそ汁 ピーチゼリー	844	とり肉 ぶた肉 豆腐 牛乳	あきたこまち こんにやく ゼリー	にんじん しいたけ さやいんげん モロヘイヤ きりぼしだいこん
8/28 (火)	ごはん 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ ワントンスープ	776	ぶた肉・とり肉 豆腐 牛乳	あきたこまち ワントン	にんじん・たけのこ・ねぎ ブロッコリー・赤パプリカ・もやし・きゅうり・こまつな
8/29 (水)	ごはん さけのてり焼き 肉じゃが なすのみそ汁	720	さけ・ぶた肉 豆腐 牛乳	あきたこまち じゃがいも こんにやく	にんじん・たまねぎ さやいんげん・なす こまつな
8/30 (木)	(セルフサンド) バーガーパン・えびかつ コールスローサラダ ほうれん草と麦のポタージュ	760	えびかつ 牛乳	バーガーパン 押し麦	きゅうり・たまねぎ キャベツ・赤パプリカ カリフラワー・コーン ほうれん草
8/31 (金)	スパゲティナポリタン ツナサラダ 夏野菜スープ ストロベリージョア (※牛乳はつきません)	785	ぶた肉・とり肉 ウインナー ツナ ジョア	スパゲティ じゃがいも	たまねぎ・しいたけ・こまつな・ピーマン・トマト・えだまめ・ブロッコリー・カリフラワー
9/3 (月)	ごはん 八宝菜 春巻き すまし汁	770	ぶた肉・わかめ うすら卵 豆腐・牛乳	あきたこまち きざみふ	たけのこ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ・もやし・きくらげ・ねぎ
9/4 (火)	カレーうどん サラダ シューフルーツ	821	ぶた肉・ハム 油揚げ 牛乳	うどん	しめじ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ カリフラワー・赤パプリカ
9/5 (水)	ごはん さばみそ煮 ひじきとおからの炒り煮 かきたま汁	705	さば・ぶた肉・卵 ひじき・おから 豆腐・油揚げ・牛乳	あきたこまち こんにやく	にんじん・しいたけ ねぎ・コーン こまつな
9/6 (木)	わかめごはん チーズハンバーグ 男鹿たこのサラダ きのこセロリのスープ	709	ぶた肉・たこ とり肉・わかめ チーズ・牛乳	あきたこまち	こまつな・キャベツ カリフラワー・しいたけ・セロリ・パプリカ
9/7 (金)	ごはん 赤魚のごまじょうゆがらめ パリパリ漬 なめこ汁	720	あかうお 豆腐 牛乳	あきたこまち こんにやく	こまつな・きゅうり・にんじん・だいこん・なめこ キャベツ・たくあん・おおば
9/10 (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	773	とり肉・ぶた肉 さつま揚げ・昆布 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
9/11 (火)	ごはん 筑前煮 厚焼き卵のきのこあん 大根のみそ汁 ジャーゼ-ヨーグルト	751	とり肉・卵・竹輪 油揚げ・ヨーグルト わかめ・牛乳	あきたこまち こんにやく	えのきだけ・ごぼう にんじん・たけのこ いんげん・だいこん
9/12 (水)	ごはん 焼きぎょうざ 野菜とキャベツの炒め物 青菜のスープ	763	ぶた肉 とり肉・卵 牛乳	あきたこまち カシューナッツ	キャベツ・こまつな ブロッコリー・赤パプリカ たまねぎ・しいたけ

※ 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
9/13 (木)	バターロールパン メープルゼリー ジャーマンポテト シーフードサラダ オニオンスープ	725	とり肉・えび ウインナー チーズ 牛乳	バターロールパン メープルゼリー じゃがいも	ブロッコリー キャベツ・きゅうり 黄パプリカ・しいたけ たまねぎ
9/14 (金)	ポークカレーライス <small>ふくじんづけ</small> 野菜ソテー フルーツインゼリー	863	ぶた肉 ベーコン 牛乳	あきたこまち じゃがいも ゼリー	たまねぎ・にんじん 赤パプリカ・ブロッコリー キャベツ・リンゴ・モロ・ミカン
9/18 (火)	ちゃんぽん 野菜いため (↑麺に入れてもおいしいよ♪) コーンフライ	810	ぶた肉 なると 牛乳	中華めん	たけのこ・はくさい チンゲンサイ・もやし にんじん・きくらげ ねぎ・コーン
9/19 (水)	～ 地場産デー ～ ごはん <small>ぶたにく</small> 豚肉のしょうが焼き おかかあえ 米粉めんのスープ	754	ぶた肉 とり肉 ロースハム 牛乳	あきたこまち 米粉めん	たまねぎ・キャベツ えだまめ・こまつな 赤パプリカ・にんじん しいたけ・ねぎ
9/20 (木)	ごはん みぞれさんま 親子煮 キャベツのみそ汁	780	とり肉・さんま 卵・油揚げ なると・牛乳	あきたこまち こんにゃく	にんじん・たまねぎ こまつな・キャベツ だいこん
9/21 (金)	ごはん 酢豚 <small>ちゅうか</small> 中華あえ もずくのすまし汁 県産りんごゼリー	793	ぶた肉 ツナ・もずく 豆腐・かまぼこ 牛乳	あきたこまち ゼリー	にんじん・たまねぎ たけのこ・青ピーマン ねぎ・しいたけ もやし・ブロッコリー
9/25 (火)	ごはん ほっけてり焼き すき焼き煮 白菜のみそ汁	737	ぶた肉・ほっけ 油揚げ・わかめ 焼き豆腐・牛乳	あきたこまち こんにゃく	にんじん・たまねぎ ねぎ・さやいんげん ごぼう・はくさい
9/26 (水)	ごはん イカごまフライ 根菜と春雨のうま煮 ほたてと野菜のスープ	776	ぶた肉 いか・ほたて 牛乳	あきたこまち はるさめ	だいこん・にんじん にら・たけのこ たまねぎ・こまつな
9/27 (木)	米粉パン(クリームゴールド) とり肉のマーマレード焼き えだまめサラダ さつまいものミネストローネ	800	とり肉 ベーコン 牛乳	米粉パン クリームゴールド さつまいも	カリフラワー キャベツ・にんじん えだまめ・トマト パセリ
9/28 (金)	ビーフハヤシライス キャベツとパインのサラダ プリン	872	牛肉 ロースハム 牛乳	あきたこまち じゃがいも プリン	たまねぎ・しめじ トマト・キャベツ きゅうり・パイン

こんげつ しばさんぶつ
今月の地場産物

しいたけ こまつな えだまめ
ほうれんそう キャベツ
じゃがいも トマト たまねぎ
きゅうり だいこん しめじ
豆腐 油揚げ 厚揚げ 卵
ぶた肉 あきたこまち 牛乳
ジャージーヨーグルト りんご



※ 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 9月19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！！