

10月献立予定表

平成30年9月28日 NO. 6

視覚支援学校

聴覚支援学校

秋田きらり支援学校



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
10/1 (月)	ごはん いわしのごまみそ煮 <small>かんこくふうに</small> 韓国風煮 あおな 青菜とたまごのスープ	724	ぶた肉・いわし ちくわ・たまご 牛乳	あきたこまち こんにゃく	はくさい・こまつな だいこん・ごぼう にんじん・たけのこ
10/2 (火)	かきあげうどん やさしい 野菜のゆかりあえ ミニどらやき(こしあん)	796	ツナ なると 牛乳	うどん ミニどらやき	にんじん・ごぼう しいたけ・ねぎ キャベツ・こまつな
10/3 (水)	ごはん だいこんのみそ汁 しゅうまい(えび・きのこ) あつあ 厚揚げと野菜の中華炒め	783	えび・ぶた肉 厚揚げ 牛乳	あきたこまち きざみふ	赤パプリカ・キャベツ たまねぎ・だいこん ねぎ・ブロッコリー
10/4 (木)	ピラフ タンドリーチキン サラダ わかめスープ ヨーグルト	770	ウイナー・とり肉 わかめ・豆腐 ヨーグルト・牛乳	あきたこまち	コーン・ブロッコリー・ねぎ 赤パプリカ・にんじん キャベツ・たまねぎ
10/5 (金)	視覚・聴覚のみ給食 ごはん さんまかば焼き やさしい 野菜の梅ポン酢あえ とん汁	818	さんま・ぶた肉 ロースハム 牛乳	あきたこまち じゃがいも こんにゃく	こまつな・にんじん もやし・だいこん チゲソウ・ごぼう
10/9 (火)	視覚・きらりのみ給食 ごはん チーズハンバーグ とんぶりツナサラダ きのこことセロリのスープ	743	チーズ・ツナ ハンバーグ とり肉・牛乳	あきたこまち	ブロッコリー・赤パプリカ キャベツ・セロリ・しいたけ とんぶり・こまつな
10/10 (水)	ごはん さばのしょうが煮 こんさい 根菜のそぼろあんかけ はくさい 白菜のみそ汁 ぶどうゼリー	774	さば・ぶた肉 さつま揚げ 厚揚げ・牛乳	あきたこまち じゃがいも こんにゃく	えだまめ・にんじん はくさい・ねぎ だいこん
10/11 (木)	(セルフサンド) コッペパン ケチャップ&マスタード けんさん 県産ポークウイナー サラダ ほうれんそうと麦のシチュー	828	ウイナー とり肉 牛乳	コッペパン じゃがいも 押し麦	たまねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり ほうれんそう コーン
10/12 (金)	ごはん とりのから揚げ きりぼしだいこん 切干大根の煮物 しる モロヘイヤのみそ汁	838	とり肉・ぶた肉 豆腐 牛乳	あきたこまち こんにゃく	にんじん・しいたけ モロヘイヤ きりぼしだいこん
10/15 (月)	ごはん ポークケチャップ はるさめサラダ わかめと油揚げのみそ汁	746	ぶた肉・わかめ ロースハム 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
10/16 (火)	みそラーメン やさしい 野菜炒め めん い (↑麺に入れてもおいしいよ♪) きんとんパイ	823	ぶた肉 牛乳	中華めん きんとんパイ	ピーマン・たまねぎ にんじん・もやし コーン・ねぎ キャベツ
10/17 (水)	ごはん スティック納豆 あつや たまご 厚焼き卵 おでん煮 こまつな 小松菜のみそ汁	736	とり肉・竹輪 がんもどき 昆布・卵・豆腐 納豆・牛乳	あきたこまち こんにゃく	だいこん・にんじん こまつな えのきだけ

※ 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
10/18 (木)	栗ごはん 白身魚のフライ 野菜のくるみあえ まいたけのすまし汁	744	白身魚(ホキ) とり肉 豆腐 牛乳	あきたこまち くり くるみ こんにゃく	キャベツ・こまつな にんじん・ねぎ せり・まいたけ
10/19 (金)	〜地場産デー〜 県産豚とまめのカレーライス 福神漬 野菜ソテー フルーツインゼリー	842	ぶた肉 大豆 ベーコン 牛乳	あきた こまち じゃがいも	たまねぎ・にんじん 赤パプリカ・キャベツ ブロッコリー・もも りんご・みかん
10/22 (月)	聴覚・きらりのみ給食 ごはん さけのみりん焼き 肉じゃが なめこのみそ汁	721	さけ 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 なめこ・こまつな
10/23 (火)	ごはん マーボー豆腐 バンバンジー ワンタンスープ	760	ぶた肉 とり肉 豆腐・牛乳	あきたこまち ワンタン	ねぎ・たけのこ もやし・きゅうり ブロッコリー・こまつな
10/24 (水)	ごはん てり焼きチキン すき昆布の煮物 チンゲンサイとがんものみそ汁 県産りんごゼリー	767	とり肉・ぶた肉 すき昆布・牛乳 さつま揚げ がんもどき	あきたこまち こんにゃく	にんじん しいたけ チンゲンサイ たまねぎ
10/25 (木)	米粉パン(フル・ベリー・ジャム) あじフライタルタルソースがけ まめサラダ コーンスープ	841	あじ・とり肉 卵・大豆 牛乳	米粉パン フル・ベリー・ジャム アルファベットマカロニ	ブロッコリー・カリフラワー たまねぎ・赤パプリカ きゅうり・ラッキョウ
10/26 (金)	ごはん 3色 そぼろ 野菜のごまあえ さつま汁	770	ぶた肉 おから 牛乳	あきたこまち こんにゃく さつまいも	えだまめ・きゅうり キャベツ・にんじん ごぼう・ねぎ
10/29 (月)	ごはん ぶた肉のしょうが焼き マカロニカレーサラダ キャベツのみそ汁	791	ぶた肉 ポロニアリセータ 油揚げ・牛乳	あきたこまち マカロニ	たまねぎ・コーン にんじん・きゅうり り・キャベツ
10/30 (火)	親子うどん えびサラダ チーズコロケ	788	とり肉・卵 なると・えび チーズ・牛乳	うどん コロケ	たまねぎ・にんじん・なめ こ・しいたけ・キャベツ ブロッコリー・黄パプリカ
10/31 (水)	ごはん ほっけの香味焼き 筑前煮 まいたけのみそ汁 ハロウィンデザート	801	ほっけ とり肉 竹輪・油揚げ 牛乳	あきたこまち こんにゃく	にんじん たけのこ・いんげん まいたけ・こまつな ごぼう

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
だいこん はくさい とんぶり
じゃがいも せり たまねぎ
まいたけ りんご 大豆
豆腐 油揚げ 厚揚げ 卵
ぶた肉 あきたこまち 牛乳

※ 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 10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！！