



献立予定表

平成30年11月30日 NO. 8
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
12/3 (月)	ごはん てりやきチキン すき昆布の煮物 青菜のみそ汁 ヨーグルト	798	とり肉・ぶた肉 さつま揚げ・厚揚げ・牛乳・ヨーグルト	あきたこまち こんにゃく	にんじん・こまつな しいたけ・たまねぎ
12/4 (火)	ごはん スティック納豆 みぞれさんま おでん煮 キャベツのみそ汁	764	とり肉・さんま がんもどき・昆布・竹輪・油揚げ・牛乳・納豆	あきたこまち こんにゃく	だいこん にんじん キャベツ
12/5 (水)	ごはん ほたてのスープ しゅうまい(えび・きのこ) 厚揚げと野菜の中華炒め	788	ぶた肉・牛乳 しゅうまい ほたて・厚揚げ	あきたこまち	赤パプリカ・たまねぎ キャベツ・こまつな ブロッコリー
12/6 (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 ほうれんそうと麦のシチュー	842	ウインナー 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
12/7 (金)	ごはん 3色 そぼろ 野菜のごまあえ さつま汁	790	ぶた肉 たまご・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 ねぎ
12/10 (月)	ごはん ほっけの香味焼き 筑前煮 大根のみそ汁	735	ほっけ・とり肉 竹輪・油揚げ 牛乳	あきたこまち	ごぼう・さやいんげん たけのこ・だいこん こまつな・にんじん
12/11 (火)	ちゃんぽん 野菜いため (↑麺に入れてもおいしいよ♪) きんとんパイ	801	ぶた肉 なると 牛乳	中華めん きんとんパイ	たけのこ・キャベツ にら・にんじん コーン・もやし ねぎ・たまねぎ
12/12 (水)	ごはん チーズハンバーグ ツナサラダ きのこセロリのスープ	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・しいたけ セロリ・こまつな
12/13 (木)	ごはん さばのしょうが煮 野菜のそぼろあん 白菜のみそ汁 ぶどうゼリー	778	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	にんじん・えだまめ はくさい・ねぎ たけのこ

※ 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
12/14 (金)	ごはん とりのから揚げ パリパリ漬け じゃがいものみそ汁	812	とり肉 油揚げ 牛乳	あきたこまち じゃがいも	きゅうり・にんじん キャベツ・とんぶり だいこん・ねぎ
12/17 (月)	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
12/18 (火)	ごはん さけのみりん焼き 肉じゃが なめこのみそ汁	721	ぶた肉 さけ・豆腐 牛乳	あきたこまち じゃがいも こんにゃく	にんじん・なめこ たまねぎ・こまつな さやいんげん
12/19 (水)	♡地場産デー♡ まいたけごはん ポークメンチカツ ぜんまいの炒め煮 男鹿わかめのみそ汁	796	ぶた肉・大豆 メンチカツ 豆腐・油揚げ わかめ・牛乳	あきたこまち こんにゃく	まいたけ・みつば ぜんまい・にんじん だいこん・しいたけ さやいんげん・ねぎ
12/20 (木)	こめこ 米粉パン(ピーナッツバター) 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	818	とり肉 ベーコン 牛乳	米粉パン さつまいも ピーナッツバター	キャベツ・にんじん えだまめ・たまねぎ カリフラワー
12/21 (金)	～クリスマス献立～ ビーフハヤシライス キャベツと パインのサラダ セレクトケーキ (チョコレート・ストロベリー)	865	牛肉 ロースハム 牛乳	あきたこまち じゃがいも ケーキ	にんじん・トマト しめじ・たまねぎ キャベツ・パイン きゅうり・コーン

こんげつ じばさんぶつ
今月の地場産物

こまつな ねぎ えだまめ
ほうれんそう キャベツ
だいこん はくさい ぜんまい
たまねぎ しいたけ しめじ
まいたけ きくらげ わかめ
豆腐 油揚げ 厚揚げ 大豆
ぶた肉 牛肉 ウィンナー
あきたこまち 卵 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。

○ 12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！！

