１０月献立予定表

令和５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

※牛乳は毎日つきます。

月	日	曜	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	２	月	ごはん　青菜とちくわのスープ ぶたキムチ炒め 野菜のごま和え	７００	ぶた肉　ちくわ	ごはん　こんにゃく ごま	白菜キムチ　たまねぎ　にんじん にら　さやいんげん　もやし ブロッコリー　とうもろこし モロヘイヤ
１０	３	火	ごはん　かきたま汁 さばカレー煮 ひじきの煮物	８１９	さば　ひじき　とり肉 油揚げ　たまご	ごはん　こんにゃく	にんじん　きぬさや　たまねぎ 小松菜
１０	４	水	ごはん　チキンスープ チンジャオロース 春雨サラダ	８１９	ぶた肉　ロースハム とり肉	ごはん	もやし　たけのこ水煮　ピーマン 赤パプリカ　キャベツ　にんじん チンゲンサイ　しめじ 干ししいたけ　長ねぎ
１０	５	木	コッペパン　ピーナッツクリーム ABC スープ とり肉のパン粉焼き サラダ	７８０	とり肉　あおさのり ポークウインナー	パン　マカロニ ピーナッツクリーム	たまねぎ　キャベツ　赤パプリカ カリフラワー　とうもろこし 小松菜　にんじん
１０	６	金	ごはん　キャベツとがんものみそ汁 ほっけみりん焼き とり肉と根菜の煮物	７３６	ほっけ　とり肉 がんもどき	ごはん　ごま こんにゃく	にんじん　ごぼう　たまねぎ さやいんげん　大根 ほうれんそう
１０	１０	火	きつねうどん 焼きつくね　ツナ和え	７３４	とり肉　なると 油揚げ　ツナ	ソフトめん	たまねぎ　にんじん 干ししいたけ　長ねぎ キャベツ　もやし　きゅうり
１０	１１	水	ごはん　けんちん汁 ホキの天ぷら 和風サラダ	７４０	ホキ　ツナ　とり肉 とうふ	ごはん こんにゃく	キャベツ　カリフラワー ブロッコリー　にんじん 干ししいたけ　長ねぎ　ごぼう
１０	１２	木	ごはん　２色そぼろ ささみサラダ 具だくさん汁	７７８	ぶた肉　おから とり肉　油揚げ	ごはん　じゃがいも こんにゃく	枝豆　もやし　とうもろこし にんじん　キャベツ　ごぼう 長ねぎ
１０	１３	金	**≪チャレンジ減塩給食≫** ごはん　青菜のスープ とり肉のカレーマヨ焼き 根菜と大豆のきんぴら 	７９１ 食塩相当量 １．９g	とり肉　ぶた肉 大豆	ごはん　こんにゃく	ごぼう　にんじん　大根 干ししいたけ　さやいんげん 小松菜　たまねぎ
１０	１４	土	（聴覚支援学校のみ） ハヤシライス 野菜ソテー	７９０	ぶた肉 ポークウインナー	ごはん　じゃがいも	たまねぎ　ぶなしめじ　トマト キャベツ　ブロッコリー　にんじん
１０	１６	月	（視覚・秋田きらり支援学校のみ） ごはん　豆腐と油揚げのみそ汁 にしんの照り煮 秋野菜の煮物	７８６	とり肉　とうふ 油揚げ	ごはん　こんにゃく さつまいも	しめじ　ごぼう　にんじん 枝豆　長ねぎ

※裏に続きます。

月	日	曜	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	１７	火	ごはん　わかめスープ 米粉ぎょうざ とり肉と野菜のオイスターソース炒め	７７１	ぶた肉　とり肉 カットわかめ とうふ　かまぼこ	ごはん	ブロッコリー　キャベツ たけのこ水煮　赤パプリカ たまねぎ　干ししいたけ
１０	１８	水	ごはん　ワンタンスープ さばの竜田揚げ めんつゆ和え	７９５	さば　ぶた肉	ごはん　ワンタン	小松菜　にんじん　キャベツ もやし　たまねぎ　長ねぎ
１０	１９	木	**≪　地場産デー　≫** 米粉パン　かぼちゃと麦のポタージュ 県産ブルーベリージャム ポークビーンズ サラダ 	７３３	ぶた肉　大豆	米粉パン　押し麦 ブルーベリージャム	たまねぎ　カリフラワー ブロッコリー　キャベツ きゅうり　赤パプリカ かぼちゃ
１０	２０	金	ごはん　さつま汁 メンチカツ みそマヨサラダ	８５０	ぶた肉　ロースハム	ごはん　ごま さつまいも こんにゃく	ブロッコリー　カリフラワー 枝豆　ごぼう　にんじん 長ねぎ
１０	２３	月	**全国いろんな料理出会い旅　第三弾** **《静岡県メニュー》** さくらごはん　すまし汁 静岡風おでん　おかか和え 温州みかんゼリー	７７６	牛肉　ぶた肉　こんぶ さつま揚げ　とうふ うずらのたまご あおさのり かつおぶし	ごはん　こんにゃく 麩	だいこん　にんじん　もやし 小松菜　長ねぎ　みかんゼリー
１０	２４	火	野菜あんかけちゃんぽん コーンフライ	７６４	ぶた肉　なると	中華めん	たけのこ水煮　キャベツ　もやし にんじん　にら　きくらげ 長ねぎ　たまねぎ　とうもろこし
１０	２５	水	ごはん　しいたけのみそ汁 塩こうじのしょうが炒め かまぼこサラダ	７４８	ぶた肉　カットわかめ かまぼこ　とうふ	ごはん	たまねぎ　キャベツ　にんじん きゅうり　もやし　しいたけ 長ねぎ
１０	２６	木	ごはん チンゲンサイとがんものみそ汁 いわしみぞれ煮　肉じゃが	８０２	いわし　ぶた肉 がんもどき	ごはん　こんにゃく	にんじん　たまねぎ　枝豆 チンゲンサイ　大根
１０	２７	金	秋野菜カレーライス ほコべいため	８８５	ぶた肉　ベーコン	ごはん　さつまいも じゃがいも	ぶなしめじ　たまねぎ　にんじん ほうれんそう　とうもろこし もやし
１０	３０	月	**≪　大豆が仮装？！** **ハロウィンメニュー　≫** ごはん　さつまいもスープ 豆腐ハンバーグ（トマトみそソース） まめまめサラダ 	７８５	とうふ　ぶた肉 とり肉　大豆　ツナ ミックスビーンズ	ごはん　さつまいも	キャベツ　ブロッコリー たまねぎ　にんじん　セロリ
１０	３１	火	チキンカレーライス カラフルサラダ	８３９	とり肉　ヨーグルト ロースハム	ごはん　じゃがいも	たまねぎ　トマト　カリフラワー ブロッコリー　ヤングコーン にんじん

※物資の流通の関係で食材が変更になる場合があります。ご了承ください。※献立予定表は、秋田きらり支援学校のホームページに掲載されています。

≪栄養教諭より≫

過去最高の暑さを記録した夏も終わり、少しずつ秋らしい風が感じられるようになりました。それぞれの学校祭も控え、ますます、みなさんの頑張りを給食で応援していきたいと感じる今日この頃です。１０月も毎月恒例「チャレンジ減塩給食」「地場産デー」のほか、「全国いろんな料理出会い旅」の第３弾として静岡県にちなんだメニューや聖霊女子短期大学の学生が考案した「ハロウィンメニュー」を予定しています。お楽しみに！