# 11月献立予定表

令和5年10月31日 NO. 7 視覚支援学校 聴覚支援学校 秋田きらり支援学校



月	В	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
11	1	水	ごはん 大根と流揚げのみそげ さばみそ煮 童芋と鷄肉のうま煮	813	さば とり肉 油揚げ	ごはん 里芋 こんにゃく	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん 大根 ほうれん草
11	2	木	バーガーパン クリームシチュー エビカツ サラダ	775	えび とり肉	パン じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん カリフラワー とうもろこし
1 1	Э	金	【 <b>きらり支援学校のみ</b> 】 ごはん 節難スープ 照り焼き陶団学 汽瑩業	793	ぶた肉 さつま揚げ とり肉	ごはん	たけのこ にんじん 白菜 チンゲンサイ もやし きくらげ 小松菜 ぶなしめじ
11	6	月	【視覚・聴覚支援学校のみ】 ごはん 管難スープ 照り焼き肉質学 汽気製	783	ぶた肉 いか とり肉	ごはん	たけのこ にんじん 白菜 チンゲンサイ もやし きくらげ 小松菜 ぶなしめじ
11	7	火		638	ぶた肉 油揚げ たまご ツナ のり	ソフトめん	たまねぎ にんじん ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ キャベツ 小松菜 大根
11	8	水	ごはん 真だくさんデ 照り焼きチキン ひじきのカラフル炒め	801	とり肉 ひじき ウインナー 厚揚げ	ごはん じゃがいも	たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ さやいんげん ごぼう ねぎ
1 1	9	木	ごはん 小松菜とがんものみそ洋 ほっけのあまみそ焼き とり肉と大々の素物	747	ほっけ とり肉 ちくわ がんもどき	ごはん ごま こんにゃく	大根 にんじん さやいんげん 小松菜 長ねぎ
11	10	金	ポークカレーライス ごまドレサラダ	783	ぶた肉 ロースハム	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ もやし
11	13	月	<b>≪チャレンジ減塩給食≫</b> ごはん	688 食塩相当量 2.2g	ぶた肉 ちくわ	ごはん 麩	たまねぎ キャベツ もやし にんじん 大根 モロヘイヤ
11	14	火	ごはん 旅洋 ささみカツ ゆかりあえ	689	とり肉 ツナ ぶた肉	ごはん こんにゃく	ごぼう にんじん ぶなしめじ たまねぎ 干ししいたけ ほうれん草 ねぎ
11	15	水	<u>全国いろんな料理出会い旅</u> 第四弾 《鳥取県メニュー》 ごはん すまし済 塩さば じゃぶ		さば とり肉 とうふ 油揚げ ちくわ	ごはん こんにゃく	ごぼう にんじん ぶなしめじ たまねぎ 干ししいたけ ほうれん草 長ねぎ

月		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
11	16	木	コッペパン チョコクリーム かぼちゃ入りスープ ミートオムレツ ジャーマンポテト	766	ウインナー チーズ たまご ぶた肉 とり肉	パン チョコクリーム じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ 小松菜 かぼちゃ
11	17	金	ごはん 栄養満済みそ汁 (きらりが6光さん考繁) いわし褐しょうゆ煮 野菜のそぼろ煮	740	いわし 厚揚げぶた肉		大根 さやいんげん にんじん ぶなしめじ
11	20	月		737	さけ ぶた肉 とうふ	ごはん じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ えだまめ ほうれん草 ねぎ
11	21	火	みそラーメン 野菜炒め きんとんパイ	822	ぶた肉	中華めん きんとんパイ	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ にら きくらげ ねぎ もやし
11	22	水	ごはん 豆腐となめこのみそ汗 肉みそ ピーナッツあえ	732	ぶた肉 とうふ	ごはん こんにゃく ピーナッツ	たまねぎ 青ピーマン キャベツ にんじん ブロッコリー なめこ 長ねぎ
11	27	月	ごはん わかめスープ ビビンバ(焼き肉・ナムル) かにしゅうまい	816	ぶた肉 かに わかめ	ごはん ごま	もやし にんじん ほうれん草 えのきだけ たまねぎ キャベツ
11	28	火	ごはん 複葉学 和風タンドリーチキン ぶた骸と失稂の素物	813	とり肉 ヨーグルト ぶた肉 油揚げ	ごはん こんにゃく じゃがいも	大根 にんじん 干ししいたけ えだまめ ごぼう ねぎ
11	29	水	ごはん 首菜のみそデ アジフライ 切手大検のごますあえ	727	あじ ツナ わかめ 油揚げ	ごはん ごま	切干大根 にんじん もやし 白菜
11	30	木	バーガーパン ほうれん <sup>賛</sup> のポタージュ デミグラスハンバーグ フレンチサラダ	788	ぶた肉 とり肉	パン	キャベツ カリフラワー たまねぎ 赤パプリカ ほうれん草

※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。

#### ≪今月の給食から≫

#### ☆11月13日 チャレンジ減塩デー



益労が歩ない舗端幹を使った減強メニューにチャレンジ!ポークチャップに使うケチャップやちくわと野菜のマヨ和えにつかうマヨネーズは強労が歩ない舗辞料です。酸様やコクで強労がしょっぱくなくてもおいしいメニューです。そして、減強でおなじみの真だくさん汗は、ごぼうやねぎなどの風味の強い後様を使って満足懲がある≒常に仕上げます。

## ☆ 11月15日 全国いろんな料理出会い旅 第四弾 鳥取県メニュー

今間の曽玉は「じゃぶ」じゃぶという料理智は、豆腐や野菜を煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」水分が出てくることや、禁り物で作る煮込み料理を意味しているといわれています。豆腐やとり肉、複菜をふんだんに使った、でもなもなまる鳥散質の郷土料理です。

### ☆11月20日 おいしく食べよう!サキホコレ給食

A COLOR

を見ない。 とは まんきゅうしょく 今月は地場産給 食に代わって「おいしく食べよう!サキホコレ給 食」を提供します。

10月3日から10月10日まで、ランチルーム静にて、みんなが著える「サキホコレにあう和養メニュー」を調査しました。その結果多くの人が選んだ「焼き魚(鮮の塩こうじ焼き)・煮物(肉じゃが)・みそ汁」を実際にサキホコレと養べてみましょう!「おいしい」の契頼がランチルームにたくさん咲き誇りますように・・・