8,9月献立予定表

令和５年８月２４日 NO．５
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
8	24	木	コッペパン　はちみつマーガリン コーンポタージュ ハンバーグ（デミグラスソース） キャベツとパインのサラダ	804	ぶた肉　ロースハム	パン はちみつマーガリン	キャベツ　きゅうり　パイン たまねぎ
8	25	金	ごはん　もずくのみそ汁 いわしレモン醤油煮 夏野菜煮びたし	708	いわし　厚揚げ ぶた肉	米	なす　さやいんげん　にんじん もやし　大根　もずく
8	28	月	ごはん　小松菜と厚揚げのみそ汁 とり肉のバーベキュー焼き コールスローサラダ	731	とり肉　厚揚げ	米	たまねぎ　ピーマン カリフラワー　ブロッコリー キャベツ　きゅうり　小松菜
8	29	火	冷やし中華 （冷たい麺に乗せて食べよう!） ・ぶた肉の甘辛炒め ・錦糸たまご　・ナムル 野菜豆腐ナゲット	745	ぶた肉　たまご とうふ	中華めん	もやし　きゅうり　にんじん
8	30	水	ごはん　青菜とかまぼこのスープ ホイコーロー コーンしゅうまい	721	ぶた肉　かまぼこ	米	もやし　たけのこ　キャベツ ピーマン　長ねぎ　しいたけ 小松菜
8	31	木	ごはん　小松菜とがんものみそ汁 白身魚フライ メンマの炒め物	756	ホキ　ぶた肉 がんもどき	米	メンマ　にんじん　青ピーマン もやし　キャベツ　小松菜　大根
9	1	金	ハヤシライス　カラフルソテー	830	ぶた肉　ウインナー	米　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　黄パプリカ
9	4	月	ごはん　中華スープ マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	741	とうふ　ぶた肉 とり肉　ベーコン	米	にら　たけのこ　もやし きゅうり　ブロッコリー にんじん　小松菜　ぶなしめじ
9	5	火	ごはん　なめこのみそ汁 さばしょうが煮 夏野菜のそぼろあん	746	さば　さつま揚げ ぶた肉　かつお節 とうふ	米　こんにゃく	なす　ズッキーニ　にんじん さやいんげん　枝豆　なめこ 小松菜
9	6	水	ごはん　たまねぎと油揚げのみそ汁 厚焼きたまご きのこあんかけ 切干大根の煮物 プリン（乳・卵不使用）	766	たまご　ぶた肉 油揚げ	米　こんにゃく プリン	えのきだけ　切干大根　にんじん しいたけ　枝豆　たまねぎ ぶなしめじ
9	7	木	バーガーパン　チーズコロッケ サラダ　ミネストローネ	700	とり肉　チーズ	パン　じゃがいも	キャベツ　きゅうり　にんじん ブロッコリー　たまねぎ トマト

※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
9	8	金	**《ラグビーW杯開幕! フレンチ給食》** ごはん　白身魚プロヴァンス風 フレンチサラダ　ポテトスープ	739	ホキ　ロースハム ウインナー	米　じゃがいも	トマト　キャベツ　カリフラワー 赤パプリカ　枝豆　ほうれん草 エリンギ
9	11	月	ごはん　モロヘイヤのスープ ぶた肉となすのみそ炒め ささみの梅ドレッシング和え	771	ぶた肉　とり肉 ウインナー	米	たまねぎ　なす　ピーマン キャベツ　きゅうり　にんじん 小松菜　モロヘイヤ とうもろこし
9	12	火	カレーうどん ツナサラダ	758	ぶた肉　油揚げ ツナ	ソフトめん	ぶなしめじ　たまねぎ　にんじん 長ねぎ　小松菜　モロヘイヤ とうもろこし
9	13	水	ごはん　ほうれん草のすまし汁 いわしごまみそ煮 野菜とぶた肉のきんぴら	806	いわし　ぶた肉 とうふ　かまぼこ	米　こんにゃく	さやいんげん　にんじん　大根 枝豆　ほうれん草　長ねぎ
9	14	木	ごはん　ウインナースープ 県産ぶたのヒレカツ ごまドレッシングサラダ	780	ぶた肉　ロースハム ウインナー	米	キャベツ　ブロッコリー カリフラワー　ほうれん草 たまねぎ
9	15	金	ごはん 県産大豆入りキーマカレー 野菜ソテー	846	ぶた肉　大豆	米　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　小松菜 もやし　キャベツ　とうもろこし
9	19	火	**《 地場産デー 》** ごはん　たまごスープ あきたどっさり肉団子 豆腐と野菜の中華煮	779	ぶた肉　とうふ たまご	米	たまねぎ　しいたけ　たけのこ 小松菜　長ねぎ　にんじん えのきだけ
9	20	水	**全国いろんな料理出会い旅 第二弾** **《 宮城県メニュー 》** わかめごはん　おくずかけ風 かつおフライ チンゲン菜とかまぼこの青じそ和え	713	かつお　かまぼこ 油揚げ　とり肉 わかめ	米　そうめん 里いも　こんにゃく	チンゲン菜　ブロッコリー もやし　にんじん　ごぼう 長ねぎ
9	21	木	**《チャレンジ減塩デー》** コッペパン　トマト入り野菜スープ とり肉のバジルソース焼き ハムサラダ 元気ヨーグルト（プレーン） 減塩	799 食塩相当量 3.2g	とり肉　ロースハム ヨーグルト	パン	キャベツ　きゅうり カリフラワー　とうもろこし たまねぎ　にんじん　トマト
9	22	金	ごはん　わかめのみそ汁 ぶた肉のしょうが焼き おかか和え	787	ぶた肉　ロースハム かつお節　わかめ 厚揚げ	米	たまねぎ　キャベツ　小松菜 にんじん　カリフラワー 長ねぎ
9	25	月	ごはん　小松菜と豆腐のすまし汁 さばのみそ煮 根菜と春雨のうま煮	791	さば　ぶた肉 とうふ　ちくわ	米　はるさめ	大根　にんじん　にら　しいたけ たけのこ　小松菜
9	26	火	広東麺 野菜のとろみ炒め えびしゅうまい	745	ぶた肉　なると えび	中華めん	たけのこ　キャベツ　小松菜 にんじん　にら　きくらげ もやし　長ねぎ　たまねぎ
9	27	水	ごはん　じゃがいものみそ汁 とり肉のから揚げ パリパリ漬け	828	とり肉　わかめ	米　ごま じゃがいも	きゅうり　にんじん　キャベツ 切干大根　たくあん　大葉 たまねぎ
9	28	木	ごはん　大根のみそ汁 鮭の照り焼き　すき焼き風煮	738	さけ　ぶた肉 とうふ　油揚げ	米　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
9	29	金	秋野菜カレーライス カラフルサラダ	859	ぶた肉　ロースハム	米　じゃがいも さつまいも	ぶなしめじ　たまねぎ　にんじん ヤングコーン　カリフラワー ブロッコリー　赤パプリカ

※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も掲載されています。