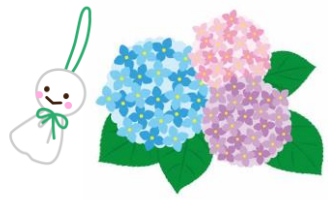
6月献立予定表

令和５年５月３１日 NO．３
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
６	１	木	バーガーパン　ハムチーズカツ マリネ　コーンポタージュ	７６１	牛乳	パン	きゅうり　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
６	２	金	**《チャレンジ減塩デー》** ごはん　とり肉の塩こうじ焼き 豆腐と野菜のカレー煮 チンゲン菜のみそ汁	８１４ 食塩相当量 1.9g	牛乳 とり肉　ぶた肉	米	たまねぎ　きくらげ　たけのこ 小松菜　ねぎ　チンゲン菜 えのきだけ
６	５	月	**《かみかみウィーク　～9(金)》** ごはん　さけのみりん焼き いかと大根の煮物 厚揚げとわかめのみそ汁	７２４	牛乳　さけ　とり肉 ちくわ　いか　厚揚げ わかめ	米　こんにゃく	大根　にんじん さやいんげん　小松菜
６	６	火	塩ラーメン　めんま炒め 青じそ入り鶏つくね	７５８	牛乳 ぶた肉　とり肉	めん	ねぎ　たまねぎ　もやし ピーマン　メンマ　にんじん キャベツ　とうもろこし きくらげ
６	７	水	ごはん　みどり大豆コロッケ 野菜とナッツの炒め物 たまごスープ	８６０	牛乳　大豆 とり肉　たまご	米　カシューナッツ	キャベツ　ブロッコリー 赤パプリカ　たまねぎ　にんじん えのきだけ　チンゲン菜
６	８	木	ごはん　とり肉のはちみつ焼き ひじきの煮物 モロヘイヤのみそ汁	８１１	牛乳　とり肉 ひじき　油揚げ　大豆 とうふ	米	にんじん　モロヘイヤ しいたけ　ねぎ
６	９	金	シーフードカレーライス 切干大根のかみかみサラダ 元気ヨーグルト	８６７	牛乳　いか　えび とり肉　ツナ ヨーグルト	米　じゃがいも	たまねぎ　にんじん 切り干し大根　もやし きゅうり　にんじん
６	１２	月	ごはん　肉みそ ビーフンサラダ　すまし汁	７９３	牛乳　ぶた肉 ロースハム　ごま とり肉　なると	米　こんにゃく ビーフン	たまねぎ　にんじん もやし　キャベツ　まいたけ ほうれんそう　ねぎ
６	１３	火	中華風まぜごはん　ショーロンポー ピーナッツあえ　中華スープ	７４３	牛乳　ぶた肉 ベーコン　とり肉	米　ピーナッツ	とうもろこし　小ねぎ 赤パプリカ　キャベツ　にんじん ブロッコリー　チンゲン菜 しめじ
６	１４	水	ごはん　いわしの梅煮 おでん煮　豆腐となめこのみそ汁 あじさいゼリー	７７８	牛乳　とり肉 がんもどき　ちくわ とうふ	米　こんにゃく	だいこん　にんじん なめこ　ねぎ
６	１５	木	黒糖コッペパン　いちごジャム ポークチャップ　ごまドレサラダ コンソメスープ	７１２	牛乳　ぶた肉 ロースハム　ベーコン	パン　ジャム	赤パプリカ　たまねぎ ブロッコリー　カリフラワー えだまめ　キャベツ

※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
6	16	金	ごはん　白身魚の天ぷら こまつなとえのきのおひたし 根菜汁	732	牛乳　ホキ かつお節　がんもどき	米	小松菜　キャベツ にんじん　えのきだけ 大根　ごぼう　きぬさや
6	19	月	**《 地場産デー 》** ごはん　しょうが焼き 県産アスパラガスときゅうりのサラダ じゅんさいのおすまし	765	**牛乳　豚肉** ロースハム　とり肉 なると	**米**	たまねぎ　キャベツ　きゅうり **アスパラガス　じゅんさい** **しいたけ**
6	20	火	肉うどん　　玉子千草焼き 和風のりサラダ　　アセロラゼリー	723	牛乳　ぶた肉 油揚げ　たまご ツナ　のり	めん　ゼリー	たまねぎ　にんじん ごぼう　しいたけ　ねぎ キャベツ　小松菜 きゅうり　大根
6	21	水	ごはん　赤魚の白しょうゆ焼き 高野豆腐の煮物 じゃがいものみそ汁	702	牛乳　赤魚　とり肉 高野どうふ　油揚げ	米　こんにゃく じゃがいも	大根　にんじん　えだまめ きぬさや　たまねぎ
6	22	木	ごはん　ユーリンチー かまぼこサラダ たけのこの中華スープ	786	牛乳　とり肉　わかめ かまぼこ　とうふ	米	ねぎ　きゅうり　もやし しいたけ　小松菜　たけのこ にんじん
6	23	金	ポークカレーライス チーズサラダ	868	牛乳 ぶた肉　チーズ	米　じゃがいも	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　きゅうり キャベツ　とうもろこし
6	26	月	ごはん　　さばのみそ煮 野菜のそぼろ煮 しめじとがんものみそ汁	732	牛乳　さば 厚揚げ　ぶた肉 がんもどき	米　こんにゃく	大根　さやいんげん にんじん　小松菜　しめじ
6	27	火	ごはん　　ささみカツ イタリアンサラダ ポトフ	726	牛乳　とり肉 ウインナー	米　じゃがいも	キャベツ　きゅうり にんじん　ブロッコリー エリンギ　たまねぎ　トマト
6	28	水	ごはん　　肉団子 韓国風煮　　青菜のスープ	751	牛乳 ぶた肉　ちくわ	米　こんにゃく	白菜　大根　ごぼう にんじん　たけのこ にら　しいたけ　小松菜
6	29	木	米粉パン　　クリームゴールド とり肉のマーマレード焼き スパゲッティサラダ ウインナーとセロリのスープ	877	牛乳　とり肉 ロースハム ウインナー	パン クリームゴールド スパゲッティ	えだまめ　にんじん キャベツ　たまねぎ セロリ　小松菜
6	30	金	ごはん　　ほっけごまみそ焼き 厚揚げと野菜の中華炒め 大根のみそ汁	742	牛乳　ほっけ 厚揚げ　ぶた肉	米　ごま　ふ	赤パプリカ　たまねぎ キャベツ　ブロッコリー 小松菜　大根

※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、きらり支援学校のホームページにも掲載されています。

《今月の給食より》

2日(金)　チャレンジ減塩デー

今月は、塩麹とカレー粉を使った減塩にチャレンジ！よく味わって、食材のうまみを感じましょう。

5日(月)～9日(金)　かみかみウィーク

6月4日～10日までの一週間は「歯と口の健康習慣」です。給食では、かみごたえがある食材や、食感が楽しい食材を使ったメニューを提供します。「ムチッ」「プリッ」「シャキシャキ」「コリコリ」いろんな食感を楽しんでくださいね。

19日(月)　地場産デー

今月は旬な県産のアスパラガスを使用したサラダと三種町のじゅんさいを使ったすまし汁を提供します。

お楽しみに！