

8・9月献立予定表

が つ こ ん だ て よ て い ひ よ う

令和元年8月26日 NO. 5
秋田県立視覚支援学校
秋田県立聴覚支援学校
秋田県立秋田きらり支援学校



(※牛乳は毎日つきます)

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
8/26 (月)	ごはん マーボー豆腐 パンパンジーサラダ わんたんスープ	790	ぶた肉・とり肉 豆腐 牛乳	あきたこまち わんたん	こまつな・にんじん もやし・ねぎ・たけのこ しいたけ・ブロッコリー
8/27 (火)	かき揚げうどん 野菜のゆかりあえ ぶどうゼリー	761	なると ツナ 牛乳	うどん ぶどうゼリー	にんじん・しいたけ ねぎ・ごぼう・ゆかり きゅうり・こまつな
8/28 (水)	ごはん さばみそ煮 根菜のそぼろあん ほたてのスープ	771	さば・さつま揚げ ぶた肉・ほたて かつお節・牛乳	ごはん こんにゃく じゃがいも	だいこん・にんじん えだまめ・こまつな たまねぎ
8/29 (木)	ごはん ポークケチャップ はるさめサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	793	ぶた肉・油揚げ ロースハム はるさめ・牛乳	あきたこまち じゃがいも	たまねぎ・きゅうり にんじん ほうれんそう
8/30 (金)	夏野菜カレーライス キャベツとパインのサラダ ジャージーヨーグルト	835	ぶた肉 ジャージーヨーグルト 牛乳	あきた こまち じゃがいも	たまねぎ・なす・トマト キャベツ・きゅうり パイン
9/2 (月)	ごはん さんまかば焼き 野菜とえのきのおひたし 豚汁	810	ぶた肉 さんま みそ・牛乳	あきたこまち じゃがいも こんにゃく	こまつな・キャベツ にんじん・えのきだけ ごぼう・だいこん・ねぎ
9/3 (火)	ごはん てり焼きチキン すき昆布の煮物 青菜と玉ねぎのみそ汁	783	ぶた肉・とり肉 すき昆布・油揚げ さつま揚げ・牛乳	あきたこまち こんにゃく	にんじん・しいたけ たまねぎ ほうれんそう
9/4 (水)	ごはん 納豆 厚焼き卵のきのこあんかけ 筑前煮 すまし汁	768	厚焼き卵・納豆 とり肉・豆腐 竹輪・のり・牛乳	あきた こまち こんにゃく	にんじん・しいたけ ねぎ・コーン こまつな
9/5 (木)	米粉パン(クリームゴールド) ジャーマンポテト えびサラダ オニオンスープ	842	ウインナー えび・とり肉 チーズ・牛乳	米粉パン クリームゴールド じゃがいも	ブロッコリー・パプリカ キャベツ・きゅうり たまねぎ・しいたけ
9/6 (金)	ごはん 三色そぼろ 野菜のアーモンドあえ さつま汁	831	ぶた肉 卵・おから みそ・牛乳	あきたこまち・さつ まいも・こんにゃく アーモンド	キャベツ・きゅうり にんじん・ねぎ えだまめ
9/9 (月)	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	763	ぶた肉・とり肉 ツナ・チーズ 牛乳	あきたこまち	ブロッコリー・セロリ 赤パプリカ・キャベツ きゅうり・しいたけ
9/10 (火)	ちゃんぽん 野菜炒め (↑麺にいれてもおいしいよ♪) スイートパンプキン	805	ぶた肉 なると 牛乳	中華めん スイートパンプキン	たけのこ・キャベツ ねぎ・にら・にんじん コーン・もやし きくらげ・たまねぎ
9/11 (水)	ごはん さけのみりん焼き すき焼き煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁	771	ぶた肉・さけ 焼き豆腐・みそ 油揚げ・牛乳	あきたこまち こんにゃく じゃがいも	にんじん・ごぼう たまねぎ・ねぎ さやいんげん

※ 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
9/12 (木)	ごはん とりのから揚げ 野菜のパリパリ漬け なめこのみそ汁	842	とり肉 豆腐 みそ・牛乳	あきた こまち	きゅうり・にんじん キャベツ・青じそ・だい こん・なめこ・こまつな
9/13 (金)	県産大豆入り ポークカレーライス 野菜ソテー お月見ゼリー	856	ぶた肉・大豆 ベーコン 牛乳	あきたこまち じゃがいも ゼリー	たまねぎ・にんじん 赤パプリカ・ブロッコリー キャベツ・トマト
9/17 (火)	ごはん いわしのごまみそ煮 韓国風煮 青菜のスープ	740	ぶた肉 いわし・竹輪 みそ・牛乳	あきたこまち こんにゃく	はくさいキムチ・だいこん ごぼう・にんじん・たけのこ にら・しいたけ・こまつな
9/18 (水)	ごはん ぶた肉のしょうが焼き ひじきとおからの炒り煮 かきたま汁	755	ぶた肉・ひじき おから・油揚げ 卵・豆腐・牛乳	あきたこまち こんにゃく	たまねぎ・にんじん ねぎ・しいたけ コーン・えのきだけ
9/19 (木)	(セルフサンド) バーガーパン ハムチーフライ サラダ ポトフスープ	780	とり肉 ハムチーフライ 牛乳	バーガーパン じゃがいも	たまねぎ・キャベツ 赤パプリカ・コーン・セリ こまつな・トマト
9/20 (金)	ごはん 酢豚 中華あえ そうめんスープ	790	ぶた肉・とり肉 ツナ・なると 牛乳	あきた こまち そうめん	にんじん・たまねぎ・もやし ピーマン・ブロッコリー たけのこ・ごぼう・ねぎ
9/24 (火)	カレーうどん サラダ 豆乳クレープ(いちご)	814	ぶた肉・油揚げ ホロニアセツ 牛乳	うどん 豆乳クレープ	しめじ・たまねぎ にんじん・こまつな キャベツ・カリフラワー
9/25 (水)	ごはん いかごまフライ きりぼし大根の煮物 白菜とがんものみそ汁	774	いか・ぶた肉 がんもどき みそ・牛乳	あきたこまち こんにゃく	にんじん・しいたけ だいこん・えだまめ はくさい・ごぼう
9/26 (木)	ごはん ぎょうざ 野菜とキャベツの中華炒め 五目スープ	775	とり肉・ベーコン ぎょうざ 牛乳	あきた こまち キャベツ	キャベツ・もやし・たまねぎ ブロッコリー・赤パプリカ こまつな・にんじん
9/27 (金)	〜地場産デー〜 ビーフハヤシライス ツナサラダ フルーツインゼリー	874	牛肉・ぶた肉 ツナ 牛乳	あきたこまち じゃがいも	たまねぎ・しめじ キャベツ・こまつな カリフラワー・コーン リンゴ・ナツハイツ
9/30 (月)	ごはん みぞれさんま 肉じゃが モロヘイヤのみそ汁	783	さんま ぶた肉・厚揚げ みそ・牛乳	あきたこまち じゃがいも こんにゃく	たまねぎ・にんじん モロヘイヤ えだまめ・だいこん

こんげつ じばさんぶつ
今月の地場産物

しいたけ こまつな えだまめ
ほうれんそう ねぎ
たまねぎ きゅうり
しめじ あきたこまち
豆腐 厚揚げ 卵
ぶた肉 きゅうり 牛乳
ジャージーヨーグルト りんご



※ 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。

〇 9月27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！！

