

10月献立予定表

令和元年9月30日 NO. 6

視覚支援学校

聴覚支援学校

秋田きらり支援学校



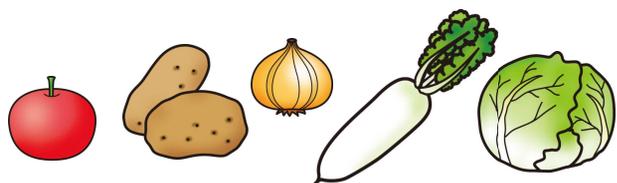
月 日	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる		熱や力になる	体の調子を整える
10/1 (火)	ごはん とり肉の塩こうじ焼き ふきと根菜のきんぴら もずくのすまし汁 プリン	817	とり肉・ぶた肉 もずく・豆腐 竹輪・牛乳		あきたこまち こんにやく	ふき・にんじん だいこん・しいたけ ねぎ
10/2 (水)	ごはん だいこんのみそ汁 赤魚のごまじょうゆがらめ ひじきのカラフル炒め	785	赤魚・ベーコン ひじき・厚揚げ みそ・牛乳		あきたこまち	にんじん・ごぼう だいこん・ねぎ たまねぎ・パプリカ
10/3 (木)	バターロールパン (メ-プルゼリ-) キャベツと麦のシチュー ポークビーンズ サラダ	850	とり肉・ぶた肉 大豆 牛乳		バターロールパン メ-プルゼリ- じゃがいも	赤パプリカ・キャベツ たまねぎ・にんじん ブロッコリー・カリフラワー コーン・こまつな
10/4 (金)	わかめごはん しゅうまい(きのこ・えび) 野菜のアーモンドあえ けんちん汁 ジャ-ジ-ヨーグルト	773	しゅうまい とり肉・豆腐 わかめ・牛乳 ジャ-ジ-ヨーグルト		あきたこまち こんにやく アーモンド	キャベツ・きゅうり こまつな・にんじん ごぼう・しいたけ ねぎ
10/7 (月)	ごはん ぶた肉のしょうが焼き ポテトサラダ のりとえのきだけのみそ汁	783	ぶた肉・のり ロ-スハム・牛乳 豆腐・みそ		あきたこまち じゃがいも	たまねぎ・にんじん きゅうり・コーン ねぎ・えのきだけ
10/8 (火)	みそラーメン 野菜炒め (↑麺にいれてもおいしいよ♪) チーズフォンデュコロッケ	793	チーズ ぶた肉 みそ 牛乳		中華麺 じゃがいも	ピーマン・たまねぎ もやし・キャベツ コーン・にんじん きくらげ
10/9 (水)	ごはん さばみそ煮 野菜のそぼろあん カリフラワーと卵のスープ	787	さば・ぶた肉 さつま揚げ 卵・ロ-スハム・牛乳		あきたこまち じゃがいも こんにやく	えだまめ・にんじん だいこん・こまつな しいたけ・カリフラワー
10/10 (木)	ごはん 県産ポークメンチカツ みそマヨサラダ さつま汁	823	ぶた肉 みそ 牛乳		あきたこまち さつまいも こんにやく	ごぼう・にんじん ねぎ・えだまめ ブロッコリー・カリフラワー
10/11 (金)	バターチキンカレーライス 梅ドレッシングサラダ ひんやりマンゴー	845	とり肉 竹輪 牛乳	あきたこまち じゃがいも	トマト・たまねぎ・キャベツ こまつな・きゅうり・コーン にんじん・マンゴー・うめ	
10/15 (火)	ごはん ポークケチャップ はるさめサラダ じゃがいものみそ汁	789	ぶた肉・春雨 ロ-スハム・みそ 油揚げ・牛乳		あきたこまち じゃがいも	たまねぎ・きゅうり ほうれんそう にんじん
10/16 (水)	ごはん ほっけみりん焼き 厚揚げと野菜の中華炒め だいこんのみそ汁 あきたどっさりりんごゼリー	800	ぶた肉・ほっけ 厚揚げ・みそ きざみふ・牛乳 りんごゼリー		あきたこまち	たまねぎ・キャベツ ブロッコリー こまつな・だいこん 赤パプリカ
10/17 (木)	米粉パン(ピーナッツバター) とり肉のマーマレード焼き えだまめサラダ さつまいものミネストローネ	842	とり肉 ベーコン		米粉パン ピーナッツバター さつまいも	カリフラワー にんじん・キャベツ えだまめ・トマト パセリ

※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
10/18 (金)	栗ごはん はたはたのフライ 野菜のくるみあえ すまし汁	798	はたはた とり肉 わかめ・豆腐 牛乳	あきたこまち くり くるみ こんにゃく	キャベツ・こまつな にんじん・ねぎ しいたけ
10/21 (月)	視覚・きらりのみ給食 ごはん 納豆 さけのてり焼き ひじきとおからの炒り煮 もろへいやのみそ汁	744	ぶた肉・ひじき さけ・おから 厚揚げ・油揚げ 納豆・みそ・牛乳	あきたこまち こんにゃく	にんじん・ねぎ しいたけ・コーン もろへいや
10/23 (水)	ごはん ハンバーグきのこソース 野菜のおかかあえ かきたま汁	795	ぶた肉・卵 竹輪・かつお節 みそ・豆腐・牛乳	あきたこまち	しめじ・まいたけ キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ
10/24 (木)	ごはん 八宝菜 はるまき 男鹿めかぶのすまし汁	788	ぶた肉・うずら卵 めかぶ・かまぼこ 豆腐・牛乳	あきた こまち	にんじん・はくさい チンゲンサイ・たけのこ きくらげ・もやし・ねぎ
10/25 (金)	ポークカレーライス イタリアンサラダ 杏仁デザート	844	ぶた肉 ロースハム 牛乳	あきた こまち じゃがいも	たまねぎ・にんじん キャベツ・赤パプリカ・コーン みかん・りんご
10/28 (月)	聴覚・きらりのみ給食 ごはん とりのから揚げ パリパリ漬け なめこのみそ汁	821	とり肉 豆腐・みそ 牛乳	あきた こまち	きゅうり・にんじん なめこ・キャベツ だいこん・あおじそ
10/29 (火)	親子うどん コーンフライ 野菜のゆかりあえ	771	とり肉・卵 なると・ツナ 牛乳	うどん	たまねぎ・にんじん・ねぎ しいたけ・きゅうり キャベツ・こまつな
10/30 (水)	ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ わんたんスープ	790	ぶた肉 とり肉・豆腐 油揚げ・牛乳	あきた こまち わんたん	もやし・きゅうり・ねぎ にんじん・赤パプリカ しいたけ・こまつな
10/31 (木)	ごはん みぞれさんま すき焼き キャベツのみそ汁 ハロウィンデザート	816	ぶた肉・さんま 焼き豆腐 みそ・油揚げ 牛乳	あきたこまち こんにゃく パンプキンパスタ	にんじん・ごぼう だいこん・たまねぎ さやいんげん キャベツ

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 キャベツ
だいこん はくさい ふき
じゃがいも たまねぎ ねぎ
きくらげ りんご 大豆
豆腐 厚揚げ 卵 はたはた
めかぶ ぶた肉 あきたこまち
ジャージーヨーグルト 牛乳



※ 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。

○ 10月18日は地場産デー

県内産の食材と秋の味覚を織りまぜたメニュー
になります。お楽しみに！！

