

6月献立予定表

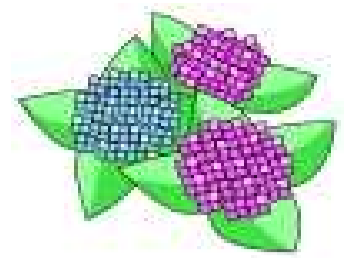
が つ こ ん だ て よ て い ひ よ う

令和元年5月31日 NO. 3

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
6 / 3 (月)	ごはん みぞれさんま 肉じゃが モロヘイヤのみそ汁 シャーシーヨーグルト	829	さんま・ぶた肉 厚揚げ・牛乳 みそ・ヨーグルト	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
6 / 4 (火)	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・フロッピー
6 / 5 (水)	ごはん いかごまフライ 切り干し大根の煮物 県産水菜とがんものみそ汁	775	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	きりぼしだいこん にんじん・しいたけ みずな・ごぼう
6 / 6 (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 サラダ キャロットポタージュ	811	とり肉 牛乳	米粉パン ピーナッツバター	にんじん・たまねぎ キャベツ・赤パプリカ こまつな・しいたけ
6 / 7 (金)	ごはん 三色そばろ 野菜のごまあえ さつま汁	780	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	えだまめ・にんじん きゅうり・ねぎ キャベツ
6 / 10 (月)	ごはん てり焼きチキン すき昆布の煮物 じゃがいものみそ汁	796	とり肉・ぶた肉 昆布・油揚げ・みそ さつま揚げ・牛乳	あきたこまち じゃがいも こんにゃく	にんじん しいたけ ねぎ・だいこん
6 / 11 (火)	みそラーメン 野菜炒め スィートパンプキン (↑麺にいれてもおいしいよ♪)	781	ぶた肉 牛乳	中華めん	にんじん・キャベツ・もやし ピーマン・たまねぎ・コーン きくらげ・ねぎ・かぼちゃ
6 / 12 (水)	ごはん いわしのごみみそ煮 韓国風煮 青菜のスープ	763	ぶた肉 いわし・竹輪 牛乳	あきたこまち こんにゃく	はくさい・だいこん ごぼう・にんじん・たけのこ・にら・しいたけ
～ 地場産デー ～					
6 / 13 (木)	ごはん ぶた肉のしょうが焼き 野菜のおかかあえ 稲庭うどんのすまし汁	768	ぶた肉・とり肉 ロースハム かつお節・牛乳	あきたこまち 稲庭うどん	たまねぎ・キャベツ きゅうり・こまつな 赤パプリカ・ごぼう・ねぎ
6 / 14 (金)	ごはん バターチキンカレー 梅ドレッシングサラダ 県産ブルーベリーゼリー	842	とり肉・竹輪 ヨーグルト 牛乳	あきたこまち じゃがいも バター	トマト・キャベツ にんじん・きゅうり えだまめ・たまねぎ
6 / 17 (月)	ごはん さばみそ煮 野菜のそばろあん ほたてのスープ	779	ぶた肉・さば ほたて・かつお節 さつま揚げ・牛乳	あきたこまち じゃがいも こんにゃく	だいこん・にんじん えだまめ・こまつな たまねぎ
6 / 18 (火)	ごはん とりのから揚げ 野菜のパリパリ漬 なめこのみそ汁	838	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・だいこん おおば・こまつな・なめこ

※ 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
6/19 (水)	ごはん スティック納豆 厚焼きたまごのきのこあん 筑前煮 ほうれんそうのみそ汁	757	ぶた肉・とり肉 卵・納豆 竹輪・豆腐 みそ・牛乳	あきたこまち こんにゃく	えのきだけ・ごぼう にんじん・たけのこ さやいんげん ほうれんそう
6/20 (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	785	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
6/21 (金)	中華まぜごはん しゅうまい(えび・きのこ) 野菜のアーモンドあえ わかめスープ ヨーグルト	765	ぶた肉・わかめ しゅうまい かまぼこ・牛乳 豆腐・ヨーグルト	あきたこまち アーモンド	ねぎ・コーン 赤パプリカ・キャベツ こまつな・にんじん
6/24 (月)	ごはん ポークケチャップ はるさめサラダ だいこんのみそ汁	788	ぶた肉・油揚げ ロースハム はるさめ・牛乳	あきたこまち	たまねぎ・だいこん ほうれんそう きゅうり
6/25 (火)	親子うどん コーンフライ ゆかりあえ	771	とり肉・なると 卵・まぐろ 牛乳	うどん	たまねぎ・にんじん しいたけ・なめこ コーン・キャベツ
6/26 (水)	ごはん さけのみりん焼き すき焼き煮 キャベツのみそ汁	766	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	にんじん・ごぼう たまねぎ・キャベツ さやいんげん
6/27 (木)	ごはん 八宝菜 はるまき もずくのすまし汁	777	ぶた肉・もずく うずら卵・豆腐 竹輪・牛乳	あきたこまち はるまき	たけのこ・きくらげ にんじん・はくさい チンゲンサイ・ねぎ
6/28 (金)	ごはん 県産大豆のポークカレー 野菜ソテー フルーツインゼリー	848	牛乳・ぶた肉 大豆・ベーコン 牛乳	あきたこまち じゃがいも	たまねぎ・にんじん・コーン 赤パプリカ・ブロッコリー・キャベツ りんご・みかん・パイ

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
アスパラガス ブロッコリー
ほうれんそう きくらげ きゅうり
とうふ 厚揚げ おから 大豆
たまご ぶた肉 ジャージーヨーグルト
牛乳 あきたこまち
ブルーベリーゼリー 稲庭うどん

○ 6月13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！！

※ 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。

～ 給食の人気メニューを紹介します～

野菜のパリパリ漬け

(材料 約4人分)

- ・きゅうり・・・約1本
- ・にんじん・・・約1/4本
- ・キャベツ・・・4枚～5枚程度
- ・たくあん(またはいぶりがっこ)・・・40g程度
- ・大葉(青じそ)・・・2枚
- ・おろししょうが・・・小さじ1杯
- ・うすくちしょうゆ・・・大さじ1杯
- ・塩、白いりごま・・・適宜



- ① 大葉、たくあん(いぶりがっこ)はせん切りにしておく。
- ② きゅうり、にんじん、キャベツも食べやすい大きさに切り、湯通し(←味がなじみやすくなります)しておく。
- ③ すべての材料をあえて、味付けする。