



# 献立予定表

令和元年11月29日 NO. 8

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
12/2 (月)	ごはん さけのみりん <sup>や</sup> 焼き すきやき <sup>に</sup> 煮 じゃがいものみそ汁 <sup>しる</sup> ジャージーヨーグルト	805	ぶた肉・さけ 焼き豆腐・みそ 油揚げ 牛乳・ヨーグルト		あきたこまち じゃがいも こんにゃく	にんじん・こまつな ごぼう・たまねぎ さやいんげん ねぎ
12/3 (火)	ごはん いかごまフライ きりぼし <sup>だいこん</sup> 大根の <sup>にもの</sup> 煮物 はくさい <sup>しる</sup> 白菜のみそ汁	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	だいこん・えだまめ にんじん・しいたけ はくさい・ごぼう
12/4 (水)	ごはん ほたてのスープ しゅうまい(えび・きのこ) あつあ <sup>やさい</sup> 厚揚げと <sup>ちゅうかういた</sup> 野菜の中華炒め	781	ぶた肉・牛乳 しゅうまい ほたて・厚揚げ		あきたこまち	赤パプリカ・たまねぎ キャベツ・こまつな ブロッコリー
12/5 (木)	(セルフサンド) バーガーパン ハムチーズフライ サラダ ポトフスープ	786	ハムチーズフライ とり肉・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 セロリ・こまつな トマト
12/6 (金)	バターチキンカレーライス うめ <sup>梅</sup> 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	
12/9 (月)	ごはん とり肉 <sup>にく</sup> の <sup>しお</sup> 塩こうじ <sup>や</sup> 焼き ふきと根菜の <sup>こんさい</sup> きんぴら いわ <sup>岩</sup> のりのすまし汁 <sup>しる</sup>	735	とり肉・ぶた肉 豆腐・かまぼこ のり・牛乳		あきたこまち こんにゃく	ふき・にんじん だいこん・しいたけ ねぎ
12/10 (火)	みそラーメン やさい <sup>野菜</sup> いため (↑ラーメンにいれてもおいしいよ♪) コーンフライ	786	ぶた肉 みそ 牛乳		中華めん	にんじん・たまねぎ キャベツ・きくらげ にら・ねぎ・コーン もやし
12/11 (水)	ごはん ハンバーグきのこソース とんぶりツナサラダ かきたま汁 <sup>しる</sup>	766	ぶた肉・卵 ツナ・豆腐 牛乳		あきたこまち	とんぶり・たけのこ・ねぎ しめじ・まいたけ・たま ねぎ・赤パプリカ・ブロッコリー
12/12 (木)	ごはん さばのしょうが <sup>に</sup> 煮 こんさい <sup>根菜</sup> とはるさめの <sup>に</sup> うま煮 キャベツのみそ汁 <sup>しる</sup>	755	さば・ぶた肉 はるさめ・みそ 油揚げ・牛乳		あきたこまち	にんじん・だいこん にら・キャベツ たけのこ
12/13 (金)	ごはん 三色 <sup>さんしよく</sup> そぼろ やさい <sup>野菜</sup> のアーモンドあえ さつま汁 <sup>しる</sup>	876	ぶた肉 おから みそ・牛乳	あきたこまち アーモンド・こんにゃく さつまいも		キャベツ・きゅうり にんじん・ねぎ えだまめ
12/16 (月)	ごはん はつほうさい <sup>八宝菜</sup> はるまき おが <sup>男鹿</sup> めかぶのすまし汁 <sup>しる</sup>	777	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

※ 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
12/17 (火)	ごはん ぶた肉のしょうが焼き マカロニカレーサラダ しめじとがんものみそ汁	798	ぶた肉・みそ ホロニアセージ がんもどき・牛乳	あきたこまち マカロニ	にんじん・きゅうり コーン・こまつな しめじ・たまねぎ
12/18 (水)	ごはん だいこんのみそ汁 あかうお 赤魚のごまじょうゆ ひじきのカラフル炒め	778	赤魚・ぶた肉 ひじき・厚揚げ みそ・牛乳	あきたこまち ごま	だいこん・たまねぎ 赤・黄パプリカ・ねぎ さやいんげん・ごぼう
12/19 (木)	こめこ 米粉パン バター ジャーマンポテト えびサラダ オニオンスープ	835	ウインナー とりにく・えび 牛乳	米粉パン バター じゃがいも	キャベツ・きゅうり 黄パプリカ・たまねぎ ブロッコリー・しいたけ
12/20 (金)	～クリスマス献立～ ビーフハヤシライス キャベツと パインのサラダ セレクトケーキ (チョコレート・ストロベリー)	865	牛肉 ロースハム 牛乳	あきたこまち じゃがいも ケーキ	にんじん・トマト しめじ・たまねぎ キャベツ・パイン きゅうり・コーン
12/23 (月)	ごはん おでん煮 みぞれさんま まいたけのみそ汁	750	とり肉・さんま 昆布・油揚げ 竹輪・みそ・牛乳	あきたこまち	まいたけ・はくさい せり・だいこん にんじん
12/24 (火)	おやこ 親子うどん やさい 野菜のごまあえ あきたどっさりミートボール	747	卵・とり肉 なると 牛乳	うどん ごま	えだまめ・たまねぎ・ねぎ にんじん・しいたけ・もやし し・こまつな・キャベツ
12/25 (水)	ごはん マーボー豆腐 バンバンジー ワンタンスープ	790	ぶた肉 とり肉 豆腐・牛乳	あきたこまち ワンタン	ねぎ・たけのこ もやし・きゅうり ブロッコリー・こまつな

こんげつ じばさんぶつ  
今月の地場産物

こまつな ねぎ えだまめ  
ほうれんそう キャベツ  
だいこん はくさい ふき  
たまねぎ しいたけ しめじ  
まいたけ きくらげ 豆腐  
厚揚げ じゃがいも めかぶ  
ぶた肉 牛肉 ジャージーヨーグルト  
あきたこまち 卵 牛乳



～ 給食の人気メニューをご家庭で ～

あかうおのごまじょうゆがらめ

(材料 約4人分)

- ・赤魚切り身・・・4切れ(ひと切れ 約70g)
- ・酒・・・少々
- ・片栗粉
- ・揚げ油

<たれ>

- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1と1/2
- ・おろしにんにく・・・小さじ1
- ・おろししょうが・・・小さじ1
- ・炒りごま・・・小さじ1

- ① たれは火にかけて煮とく。
- ② 赤魚は酒を少々ふり、片栗粉をつけて揚げ、熱いうちにたれをからめて、仕上げにごまをふる。

※ たれはからめやすいように多めの分量にしてあります。甘めの味付けなので、おこのみで加減してくださいね。

