



# 献立予定表

平成30年10月31日 NO. 7

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
11/1 (木)	ごはん 八宝菜 はるまき わかめスープ	774	ぶた肉・わかめ かまぼこ・豆腐 うすら卵・牛乳	あきた こまち	たけのこ・にんじん はくさい・チンゲンサイ もやし・ねぎ・きくらげ
11/2 (金)	ごはん バターチキンカレー キャベツサラダ マンゴー	822	とり肉・竹輪 ヨーグルト バター・牛乳	あきたこまち じゃがいも	たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり にんじん・マンゴー
11/5 (月)	<b>聴覚・視覚のみ給食</b> ごはん 赤魚のごまじょうゆ おからの炒り煮 かきたま汁 県産りんごゼリー	765	ぶた肉・赤魚・卵 おから・ひじき 豆腐・油揚げ・牛乳	あきた こまち こんにゃく	にんじん・ねぎ しいたけ・こまつな コーン
11/6 (火)	ごはん とり肉の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 さつまいものみそ汁	795	とり肉・ぶた肉 油揚げ 牛乳	あきたこまち こんにゃく さつまいも	にんじん・しいたけ だいこん・たまねぎ さやいんげん
11/7 (水)	ごはん いわしのごまみそ煮 韓国風煮 青菜のスープ	733	ぶた肉・いわし ちくわ 牛乳	あきた こまち こんにゃく	はくさい・ごぼう・にら だいこん・にんじん・こまつな たけのこ・しいたけ
11/8 (木)	(セルフサンド) バーガーパン えびかつ サラダ かぼちゃのシチュー	809	とり肉 えび 牛乳	バーガーパン 押し麦	きゅうり・たまねぎ キャベツ・赤パプリカ かぼちゃ・カリフラワー コーン・ほうれんそう
11/9 (金)	ごはん ぎょうざ 野菜とカシューナッツ炒め だいこんのみそ汁	764	ぎょうざ とり肉 豆腐・牛乳	あきたこまち カシューナッツ	キャベツ・たまねぎ こまつな・だいこん ブロッコリー・赤パプリカ
11/12 (月)	ごはん ほっけてり焼き すきやき煮 はくさいのみそ汁 ヨーグルト	788	ほっけ・ぶた肉 焼き豆腐・わかめ ヨーグルト・牛乳	あきたこまち こんにゃく	にんじん・たまねぎ ごぼう・さやいんげん ねぎ・はくさい
11/13 (火)	広東麺 コーンフライ 野菜のとろみ炒め (↑めんに入れてもおいしいよ♪)	740	ぶた肉 牛乳	中華めん	もやし・ねぎ・はくさい たけのこ・キャベツ・にら ごぼう・にんじん・きくらげ
11/14 (水)	わかめごはん ポークビーンズ 野菜のアーモンドあえ カリフラワーと卵のスープ	760	ぶた肉・大豆 わかめ・たまご ハム・牛乳	あきたこまち アーモンド	にんじん・たまねぎ キャベツ・こまつな カリフラワー・しいたけ・ねぎ
11/15 (木)	ごはん いかごまフライ 根菜と春さめ 小松菜とがんものみそ汁	804	いか・ぶた肉 がんもどき 牛乳	あきたこまち はるさめ	だいこん・にら にんじん・たけのこ ごぼう・こまつな
11/16 (金)	ビーフハヤシライス キャベツとパインのサラダ ジョア ※牛乳はつきません	827	牛肉 ハム ジョア	あきたこまち じゃがいも	たまねぎ・しめじ トマト・キャベツ きゅうり・パイン

※ 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
11/19 (月)	<p>〜<b>地場産デー</b>〜</p> ごはん はたはたのフライ とんぶりツナサラダ とん汁 あまさぎプラムゼリー	810	はたはた ツナ ぶた肉 牛乳	あきたこまち じゃがいも こんにゃく	キャベツ・とんぶり ブロッコリー・ごぼう にんじん・だいこん しいたけ・ねぎ
11/20 (火)	ごはん タンドリーチキン ひじきのカラフル炒め 野菜スープ	755	とり肉・ひじき ベーコン かまぼこ・牛乳	あきたこまち	たまねぎ・にんじん 赤・黄パプリカ・もやし えだまめ・チンゲンサイ
11/21 (水)	ごはん さけのみりん焼き おでん煮 豆腐のみそ汁	736	さけ・とり肉 昆布・がんもどき 竹輪・豆腐・牛乳	あきたこまち こんにゃく	えのきだけ こまつな・だいこん にんじん
11/22 (木)	ごはん 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	827	とり肉・チーズ ウインナー えび・牛乳	米粉パン バター じゃがいも	ブロッコリー・しいたけ キャベツ・きゅうり 黄パプリカ・たまねぎ
11/26 (月)	ごはん さんまかば焼き 春菊とえのきのおひたし 根菜汁	733	さんま・油揚げ かつおぶし 牛乳	あきたこまち	だいこん・にんじん・ねぎ ごぼう・しゅんぎく・ほう れんそう・えのきだけ
11/27 (火)	カレーうどん サラダ ツインソーススクレープ	802	ポロニールセージ ぶた肉・油揚げ 牛乳	うどん	たまねぎ・カリフラワー にんじん・しめじ・キャベ ツ・こまつな・黄パプリカ
11/28 (水)	ごはん ぶた肉のしょうが焼き ポテトサラダ まいたけのみそ汁	774	ぶた肉・ハム 豆腐 牛乳	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 まいたけ・ねぎ
11/29 (木)	ごはん さばみそ煮 親子煮 キャベツのみそ汁	781	とり肉・さば 卵・油揚げ なると・牛乳	あきたこまち こんにゃく	にんじん・たまねぎ しいたけ・こまつな キャベツ
11/30 (金)	ごはん 酢豚 野菜の中華あえ もずくのすまし汁	792	ぶた肉・ツナ もずく・豆腐 かまぼこ・牛乳	あきたこまち	にんじん・たまねぎ たけのこ・ピーマン・も やし・ブロッコリー・ねぎ

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 とんぶり  
 たまねぎ しいたけ しめじ  
 まいたけ はたはた  
 豆腐 油揚げ 卵 牛乳  
 ぶた肉 牛肉 あきたこまち  
 プラムゼリー りんごゼリー

※ 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。

○ 11月19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！！



