

# 8・9月献立予定表

令和2年8月26日 NO. 5  
 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  |
|----------------|--|----------|---------------------------------------|------------------------|---|
| 8/26<br>(水)    | ごはん マーボー豆腐<br>バンバンジーサラダ<br>わんたんスープ                     | 794      | ぶた肉・とり肉<br>豆腐<br>牛乳                   | 米<br>わんたん              | こまつな・にんじん<br>もやし・ねぎ・たけのこ<br>しいたけ・ブロッコリー               |
| 8/27<br>(木)    | (セルフサンド)<br>バーガーパン えびカツ サラダ<br>さつま芋のミネストローネ            | 752      | えびカツ<br>とり肉<br>牛乳                     | バーガーパン<br>さつまいも        | にんじん・きゅうり<br>たまねぎ・トマト・セリ<br>コーン・カリフラワー・赤パプリカ          |
| <b>〜地場産デー〜</b> |  |          |                                       |                        |   |
| 8/28<br>(金)    | ごはん 三色そばろ<br>野菜のごまあえ<br>なす入りとん汁                        | 817      | ぶた肉<br>卵・おから<br>みそ・牛乳                 | 米・ごま<br>じゃがいも<br>こんにゃく | キャベツ・きゅうり<br>にんじん・ねぎ・なす<br>えだまめ・ごぼう                   |
| 8/31<br>(月)    | ごはん<br>さばみそ煮 野菜のそばろあん<br>モロヘイヤのみそ汁                     | 779      | ぶた肉・厚揚げ<br>さば・さつま揚げ<br>みそ・牛乳          | 米<br>じゃがいも<br>こんにゃく    | だいこん・にんじん<br>えだまめ・モロヘイヤ<br>しいたけ                       |
| 9/1<br>(火)     | ちゃんぽん<br>野菜炒め<br>(↑ラーメンにいれてもおいしいよ♪)<br>スイートパンプキン       | 778      | ぶた肉<br>なると<br>牛乳                      | 中華めん<br>スイート<br>パンプキン  | たけのこ・キャベツ<br>ねぎ・にら・にんじん<br>コーン・もやし<br>きくらげ・たまねぎ       |
| 9/2<br>(水)     | ごはん きのことろスハンバーグ<br>ツナサラダ<br>かきたま汁                      | 735      | ハンバーグ<br>ツナ・卵・豆腐<br>みそ・牛乳             | 米<br>じゃがいも             | たけのこ・キャベツ・しめじ<br>こまつな・赤パプリカ<br>まいたけ・ほうれんそう            |
| 9/3<br>(木)     | ごはん 八宝菜<br>はるまき<br>わかめのすまし汁                            | 778      | ぶた肉・うずら卵<br>わかめ・豆腐<br>かまぼこ・牛乳         | 米                      | たけのこ・ねぎ・もやし<br>にんじん・はくさい<br>きくらげ・チゲソサイ                |
| 9/4<br>(金)     | ポークカレーライス<br>野菜ソテー<br>ヨーグルト                            | 841      | ぶた肉<br>ウインナー<br>ヨーグルト・牛乳              | 米<br>じゃがいも             | たまねぎ・にんじん<br>なす・赤パプリカ<br>キャベツ・ブロッコリー                  |
| 9/7<br>(月)     | ごはん いかフライ<br>根菜と大豆の炒り煮<br>青菜のみそ汁                       | 804      | とり肉・いか<br>大豆・厚揚げ<br>みそ・牛乳             | 米<br>じゃがいも<br>こんにゃく    | だいこん・たけのこ<br>にんじん・しいたけ<br>こまつな・ごぼう                    |
| 9/8<br>(火)     | ごはん ポークケチャップ<br>はるさめサラダ<br>岩のりのすまし汁                    | 768      | ぶた肉・のり<br>はるさめ・ロースハム<br>豆腐・牛乳         | 米                      | たまねぎ・きゅうり<br>ほうれんそう<br>にんじん・ねぎ                        |
| 9/9<br>(水)     | ごはん<br>厚焼き卵のきのこあんかけ<br>筑前煮 さつま汁                        | 795      | 卵・ぶた肉<br>とり肉・竹輪<br>みそ・牛乳              | 米<br>こんにゃく<br>さつまいも    | えのきだけ・ごぼう<br>にんじん・たけのこ<br>さやいんげん・ねぎ                   |
| 9/10<br>(木)    | 米粉パン(フルーリーシヤム)<br>ささみチーズフライ<br>サラダ 県産にんじんポタージュ         | 796      | 鶏ささみ<br>チーズ<br>牛乳                     | 米粉パン<br>フルーリーシヤム       | カリフラワー・キャベツ<br>きゅうり・赤パプリカ<br>たまねぎ・にんじん                |
| 9/11<br>(金)    | 中華風まぜごはん<br>しゅうまい(えび・きのこ)<br>アーモンドあえ<br>野菜スープ 県産りんごゼリー | 736      | ぶた肉・わかめ<br>ベーコン<br>しゅうまい・豆腐<br>とり肉・牛乳 | 米<br>アーモンド             | 赤パプリカ・たまねぎ<br>キャベツ・しいたけ<br>にんじん・きゅうり<br>ブロッコリー・コーン・ねぎ |

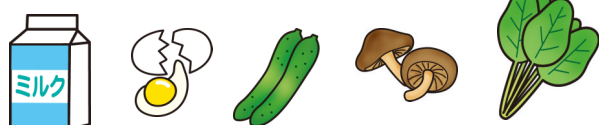
※ 裏面があります

| 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   |
|-------------|---|----------|------------------------------|--|--|
| 9/14<br>(月) | ごはん みぞれさんま<br>肉じゃが<br>チンゲンサイとがんとみそ汁                     | 800      | さんま<br>とり肉・ぶた肉<br>がんもどき・牛乳   | 米<br>じゃがいも<br>こんにゃく                                  | にんじん・たまねぎ<br>えだまめ<br>チンゲンサイ                      |
| 9/15<br>(火) | 比内地鶏の親子うどん<br>コーンフライ<br>野菜のゆかりあえ                        | 758      | 卵・比内地鶏<br>なると・ツナ<br>牛乳       | うどん<br>たまねぎ・にんじん・なめこ<br>しいたけ・ねぎ・キャベツ<br>コーン・こまつな・ゆかり |  |
| 9/16<br>(水) | ごはん ぶた肉のしょうが焼き<br>野菜のおかかあえ<br>根菜汁                       | 770      | ぶた肉・厚揚げ<br>かつおぶし<br>ロースハム・牛乳 | 米<br>じゃがいも   | たまねぎ・キャベツ・ねぎ<br>ごぼう・赤パプリカ・にんじん・きゅうり・こまつな         |
| 9/17<br>(木) | ごはん ひじきのカラフル炒め<br>赤魚のごまじょうゆがらめ<br>青菜と卵のスープ              | 765      | ぶた肉・赤魚<br>ひじき・卵<br>かまぼこ・牛乳   | 米<br>こんにゃく   | たまねぎ・いんげん<br>赤・黄パプリカ<br>こまつな・しいたけ                |
| 9/18<br>(金) | バターチキンカレーライス<br>梅ドレッシングサラダ<br>ひんやりマンゴー                  | 832      | とり肉<br>竹輪<br>ヨーグルト・牛乳        | 米<br>じゃがいも<br>バター                                    | たまねぎ・にんじん<br>ブロッコリー・トマト・キャベツ<br>マッシュルーム・コーン・こまつな |
| 9/23<br>(水) | ごはん あじフライ<br>切り干し大根の煮物<br>じゃがいものみそ汁                     | 790      | あじ・ぶた肉<br>油揚げ<br>みそ・牛乳       | 米<br>じゃがいも   | きりぼしだいこん<br>えだまめ・にんじん<br>しいたけ・こまつな               |
| 9/24<br>(木) | コッペパン(クリームゴールド)<br>とり肉のマーマレード焼き<br>サラダ<br>ほうれんそうと麦ポタージュ | 851      | とり肉<br>牛乳                    | コッペパン<br>クリームゴールド<br>マーマレードジャム<br>押し麦                | えだまめ・赤パプリカ<br>カリフラワー<br>ブロッコリー<br>ほうれんそう         |
| 9/25<br>(金) | ごはん すぶた<br>中華あえ<br>野菜スープ                                | 813      | ぶた肉・ツナ<br>ベーコン<br>牛乳         | 米  | にんじん・たまねぎ・もやし<br>たけのこ・ピーマン・しいたけ<br>ブロッコリー・はくさい   |
| 9/28<br>(月) | ごはん とり肉の塩こうじ焼き<br>ふきと根菜のきんぴら<br>すまし汁                    | 767      | とり肉・ぶた肉<br>豆腐・かまぼこ<br>牛乳     | 米<br>こんにゃく<br>塩こうじ                                   | ふき・にんじん<br>だいこん・しいたけ<br>ほうれんそう・ねぎ                |
| 9/29<br>(火) | 広東麺<br>野菜のトロみ炒め<br>(↑ラーメンにいれてもおいしいよ♪)<br>チーズコロッケ        | 790      | ぶた肉・チーズ<br>みそ<br>牛乳          | 中華めん<br>じゃがいも  | にんじん・たまねぎ<br>キャベツ・きくらげ<br>にら・ねぎ・コーン<br>もやし・はくさい  |
| 9/30<br>(水) | ごはん さけのみりん焼き<br>すき焼き煮<br>わかめと油揚げのみそ汁                    | 771      | ぶた肉・さけ<br>焼き豆腐・みそ<br>油揚げ・牛乳  | 米<br>こんにゃく<br>じゃがいも                                  | にんじん・ごぼう<br>たまねぎ・ねぎ<br>さやいんげん                    |

(※牛乳は毎日つきます)

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 なす ねぎ ふき  
たまねぎ きゅうり  
しめじ まいたけ きくらげ  
にんじん じゃがいも  
ブレンド米(秋のきらめき・めんこいな)  
豆腐 厚揚げ 卵  
ぶた肉 比内地鶏 牛乳  
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。

〇 8月28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!!

