

# 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 (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	794	ぶた肉・とり肉 豆腐 牛乳	米 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・ブロッコリー
8/27 (木)	(セルフサンド) バーガーパン えびカツ サラダ さつま芋のミネストローネ	752	えびカツ とり肉 牛乳	バーガーパン さつまいも	にんじん・きゅうり たまねぎ・トマト・セリ コーン・カリフラワー・赤パプリカ
<b>～ 地場産デー ～</b>					
8/28 (金)	ごはん 三色そばろ 野菜のごまあえ なす入りとん汁	817	ぶた肉 卵・おから みそ・牛乳	米・ごま じゃがいも こんにゃく	キャベツ・きゅうり にんじん・ねぎ・なす えだまめ・ごぼう
8/31 (月)	ごはん さばみそ煮 野菜のそばろあん モロヘイヤのみそ汁	779	ぶた肉・厚揚げ さば・さつま揚げ みそ・牛乳	米 じゃがいも こんにゃく	だいこん・にんじん えだまめ・モロヘイヤ しいたけ
9/1 (火)	ちゃんぽん 野菜炒め (↑ラーメンにいれてもおいしいよ♪) スイートパンプキン	778	ぶた肉 なると 牛乳	中華めん スイート パンプキン	たけのこ・キャベツ ねぎ・にら・にんじん コーン・もやし きくらげ・たまねぎ
9/2 (水)	ごはん きのことろスハンバーグ ツナサラダ かきたま汁	735	ハンバーグ ツナ・卵・豆腐 みそ・牛乳	米 たけのこ・キャベツ・しめじ こまつな・赤パプリカ まいたけ・ほうれんそう	
9/3 (木)	ごはん 八宝菜 はるまき わかめのすまし汁	778	ぶた肉・うずら卵 わかめ・豆腐 かまぼこ・牛乳	米	たけのこ・ねぎ・もやし にんじん・はくさい きくらげ・チゲソサイ
9/4 (金)	ポークカレーライス 野菜ソテー ヨーグルト	841	ぶた肉 ウインナー ヨーグルト・牛乳	米 じゃがいも	たまねぎ・にんじん なす・赤パプリカ キャベツ・ブロッコリー
9/7 (月)	ごはん いかフライ 根菜と大豆の炒り煮 青菜のみそ汁	804	とり肉・いか 大豆・厚揚げ みそ・牛乳	米 じゃがいも こんにゃく	だいこん・たけのこ にんじん・しいたけ こまつな・ごぼう
9/8 (火)	ごはん ポークケチャップ はるさめサラダ 岩のりのすまし汁	768	ぶた肉・のり はるさめ・ロースハム 豆腐・牛乳	米	たまねぎ・きゅうり ほうれんそう にんじん・ねぎ
9/9 (水)	ごはん 厚焼き卵のきのこあんかけ 筑前煮 さつま汁	795	卵・ぶた肉 とり肉・竹輪 みそ・牛乳	米 こんにゃく さつまいも	えのきだけ・ごぼう にんじん・たけのこ さやいんげん・ねぎ
9/10 (木)	米粉パン(フルーリーシヤム) ささみチーズフライ サラダ 県産にんじんポタージュ	796	鶏ささみ チーズ 牛乳	米粉パン フルーリーシヤム	カリフラワー・キャベツ きゅうり・赤パプリカ たまねぎ・にんじん
9/11 (金)	中華風まぜごはん しゅうまい(えび・きのこ) アーモンドあえ 野菜スープ 県産りんごゼリー	736	ぶた肉・わかめ ベーコン しゅうまい・豆腐 とり肉・牛乳	米 アーモンド	赤パプリカ・たまねぎ キャベツ・しいたけ にんじん・きゅうり 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 (月)	ごはん みぞれさんま 肉じゃが チンゲンサイとがんものみそ汁	800	さんま とり肉・ぶた肉 がんもどき・牛乳	米 じゃがいも こんにゃく	にんじん・たまねぎ えだまめ チンゲンサイ
9/15 (火)	比内地鶏の親子うどん コーンフライ 野菜のゆかりあえ	758	卵・比内地鶏 なると・ツナ 牛乳	うどん たまねぎ・にんじん・なめこ しいたけ・ねぎ・キャベツ コーン・こまつな・ゆかり	
9/16 (水)	ごはん ぶた肉のしょうが焼き 野菜のおかかあえ 根菜汁	770	ぶた肉・厚揚げ かつおぶし ロースハム・牛乳	米 じゃがいも	たまねぎ・キャベツ・ねぎ ごぼう・赤パプリカ・にん じん・きゅうり・こまつな
9/17 (木)	ごはん ひじきのカラフル炒め 赤魚のごまじょうゆがらめ 青菜と卵のスープ	765	ぶた肉・赤魚 ひじき・卵 かまぼこ・牛乳	米 こんにゃく	たまねぎ・いんげん 赤・黄パプリカ こまつな・しいたけ
9/18 (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	832	とり肉 竹輪 ヨーグルト・牛乳	米 じゃがいも バター	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・トマト・キャベツ マッシュ・コーン・こまつな
9/23 (水)	ごはん あじフライ 切り干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁	790	あじ・ぶた肉 油揚げ みそ・牛乳	米 じゃがいも	きりぼしだいこん えだまめ・にんじん しいたけ・こまつな
9/24 (木)	コッペパン(クリームゴールド) とり肉のマーマレード焼き サラダ ほうれんそうと麦ポタージュ	851	とり肉 牛乳	コッペパン クリームゴールド マーマレードジャム 押し麦	えだまめ・赤パプリカ カリフラワー ブロッコリー ほうれんそう
9/25 (金)	ごはん すぶた 中華あえ 野菜スープ	813	ぶた肉・ツナ ベーコン 牛乳	米	にんじん・たまねぎ・もやし たけのこ・ピーマン・しいたけ ブロッコリー・はくさい
9/28 (月)	ごはん とり肉の塩こうじ焼き ふきと根菜のきんぴら すまし汁	767	とり肉・ぶた肉 豆腐・かまぼこ 牛乳	米 こんにゃく 塩こうじ	ふき・にんじん だいこん・しいたけ ほうれんそう・ねぎ
9/29 (火)	広東麺 野菜のトロみ炒め (↑ラーメンにいれてもおいしいよ♪) チーズコロッケ	790	ぶた肉・チーズ みそ 牛乳	中華めん じゃがいも	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・はくさい
9/30 (水)	ごはん さけのみりん焼き すき焼き煮 わかめと油揚げのみそ汁	771	ぶた肉・さけ 焼き豆腐・みそ 油揚げ・牛乳	米 こんにゃく じゃがいも	にんじん・ごぼう たまねぎ・ねぎ 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!!

