

1月献立予定表

令和4年 1月14日NO. 9 A HAPPY NEW YEAR

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
1/14 (金)	ごはん <u>ぶた肉のしょうが焼き</u> ポテトサラダ いちごのフルール もろへいやのみそ汁	860	ぶた肉・豆腐 ロースハム みそ・牛乳	米 じゃがいも いちごフルール	たまねぎ・きゅうり もろへいや・にんにく えのきだけ・にんじん
1/17 (月)	ごはん イタリアンサラダ とり肉のピザソース焼き ウインナー入りスープ	801	とり肉・チーズ ロースハム ウインナー・牛乳	米	たまねぎ・にんじん キャベツ・ブロッコリー カリフラワー・こまつな
1/18 (火)	<u>みそラーメン</u> 野菜炒め (↑ ラーメンにいれてもおいしいよ) <u>いもあんドーナツ</u>	822	ぶた肉・牛乳	中華めん いもあん ドーナツ	キャベツ・にんにく ピーマン・たまねぎ にんじん・きくらげ もやし・ねぎ・にら
1/19 (水)	ビビンバ(焼き肉・ナムル) ショーロンポー わかめスープ	745	ぶた肉・わかめ ショーロンポー 牛乳	米 ごま	もやし・にんじん ほうれん草・にんにく えのきだけ・たまねぎ
1/20 (木)	ごはん <u>さんまのかば焼き</u> <u>すき昆布の煮物</u> 豚汁	871	さんま・ぶた肉 とり肉・昆布 みそ・牛乳	米 こんにゃく じゃがいも	ねぎ・ごぼう にんじん・だいこん
1/21 (金)	<u>バターチキンカレーライス</u> えびサラダ <u>ソファール</u>	801	とり肉・牛乳 ヨーグルト むきえび	米 じゃがいも	にんにく・たまねぎ トマト・ブロッコリー キャベツ・パプリカ
1/24 (月)	ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ かまぼこスープ <u>みかん</u>	791	ぶた肉・豆腐 とり肉 かまぼこ・牛乳	米	ねぎ・にんにく・にんじん たけのこ・もやし・みかん ブロッコリー・きゅうり
1/25 (火)	ごはん さけのみりん焼き <u>肉じゃが</u> もずくのすまし汁	764	ぎんざけ・牛乳 ぶた肉・もずく 豆腐・ちくわ	米 こんにゃく じゃがいも	にんじん・たまねぎ えだまめ・こまつな ねぎ
1/26 (水)	ごはん ポークチャップ 春雨サラダ <u>具だくさん汁</u> <u>マンゴー</u>	831	ぶた肉・厚揚げ みそ・牛乳 ロースハム	米 じゃがいも	ほうれん草・たまねぎ きゅうり・マンゴー だいこん・せり・ごぼう
1/27 (木)	<u>米粉パン(クリームゴールド)</u> チーズハンバーグ 野菜サラダ コーンポタージュ	830	ぶた肉 ロースハム チーズ・牛乳	米粉パン	パイン・きゅうり キャベツ・たまねぎ コーン・パセリ
1/28 (金)	<u>わかめごはん</u> <u>ささみチーズフライ</u> みそマヨサラダ はるさめ汁	814	ささみチーズフライ わかめ・みそ ロースハム・牛乳	米 はるさめ	ブロッコリー・ごぼう えだまめ・にんじん カリフラワー・ねぎ
1/31 (月)	ごはん プルコギ風 <u>プリン</u> 野菜ナムル カリフラワーと卵のスープ	850	ぶた肉 たまご ロースハム 牛乳	米 ごま プリン	しょうが・にんにく パプリカ・カリフラワー にら・エリンギ・もやし

※ 献立名の太字はリクエストメニューです。

※ 裏面があります。

こんげつ じばさんぶつ
今月の地場産物

ねぎ えだまめ ほうれんそう
 しいたけ 豆腐 ウィンナー
 厚揚げ ぶた肉 米 卵 牛乳

※ 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。

3校リクエスト給食がはじまります

今学期は3校リクエスト給食を実施し、1位から3位までのリクエストを献立に取り入れます。各校ともたくさんのリクエストありがとうございました！

— 3校の集計結果 —

(秋田きらり支援学校)

◎主食

- 1位 ごはん
- 2位 カレーライス
みそラーメン
- 3位 わかめごはん

◎主菜・副菜

- 1位 とりのから揚げ
ハンバーグ サラダ
- 2位 ぶた肉しょうが焼き
すき昆布の煮物
- 3位 ぎょうざ
パリパリ漬け

◎汁物

- 1位 臭だくさんみそ汁
- 2位 豚汁 シチュー
- 3位 コーンポタージュ

◎デザート

- 1位 プリン
- 2位 ヨーグルト
- 3位 いもあんドーナツ
どらやき
ぶどうゼリー

(聴覚支援学校)

◎主食

- 1位 ラーメン
- 2位 うどん
カレーライス
- 3位 わかめごはん

◎主菜・副菜

- 1位 とりのから揚げ
サラダ
- 2位 ハンバーグ
肉じゃが
- 3位 ささみチーズフライ
ジャーマンポテト

◎汁物

- 1位 シチュー
- 2位 ポタージュ
- 3位 臭だくさんみそ汁

◎デザート

- 1位 プリン
- 2位 ヨーグルト
- 3位 ゼリー・クレープ
マンゴー

(視覚支援学校)

◎主食

- 1位 ラーメン
- 2位 カレーライス
- 3位 うどん
スパゲッティ

◎主菜・副菜

- 1位 とりのから揚げ
ジャーマンポテト
- 2位 ハンバーグ
ポテトサラダ
- 3位 さんまのかば焼き
さばのみそ煮
すき昆布の煮物

◎汁物

- 1位 豚汁
- 2位 ポタージュ
- 3位 みそ汁
わんたんスープ

◎デザート

- 1位 ゼリー
- 2位 ヨーグルト
マンゴー
果物



