

が つ こ ん だ て よ て い ひ よ う

# 6月献立予定表

令和3年5月31日 NO. 3  
 視覚支援学校  
 聴覚支援学校  
 秋田きらり支援学校



(※牛乳は毎日つきます)

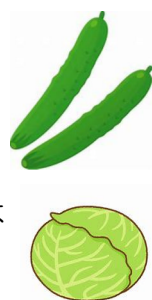
月 日	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
6 / 1 (火)	ごはん にんじんしゅうまい ピビンバ (ごはんにのせるとおいしいよ) 中華スープ	781	ぶた肉 わかめ 牛乳	あきたこまち	もやし・にんじん ほうれん草・たまねぎ えのきだけ・キャベツ
6 / 2 (水)	ごはん・赤魚のごま醤油がらめ ひじきのカラフル炒め 根菜汁	804	あかうお・ひじき 豚肉 厚揚げ・牛乳	あきたこまち こんにやく じゃがいも	パプリカ・たまねぎ さやいんげん・ねぎ だいこん・にんじん
6 / 3 (木)	(セルフサンド) バーガーパン えびかつ 野菜サラダ クリームシチュー	796	えび・とり肉 牛乳	コッペパン じゃがいも バター	きゅうり・にんじん たまねぎ・キャベツ カリフラワー・コーン パプリカ
6 / 4 (金)	ごはん 鶏肉のピザソース焼き イタリアンサラダ ウイナー入り野菜スープ	737	とり肉・チーズ ロースハム ウイナー・牛乳	あきたこまち	たまねぎ・にんじん キャベツ・カリフラワー ほうれん草・エリンギ
6 / 7 (月)	～かみかみメニュー～ ごはん かみかみたこメンチ 根菜と大豆の煮物 青菜のみそ汁	803	たこ・とり肉 厚揚げ・大豆 みそ・牛乳	あきたこまち こんにやく	だいこん・たけのこ にんじん・しいたけ こまつな・ごぼう
6 / 8 (火)	じゅんさい入り鶏肉うどん 野菜のゆかりあえ 米粉のりんごタルト	704	とり肉・なると ツナ・牛乳	うどん たまねぎ・じゅんさい にんじん・キャベツ ブロッコリー・りんご	
6 / 9 (水)	ごはん タンドリーチキン 野菜のごまあえ・豚汁	748	とり肉・ヨーグルト ぶた肉・牛乳	あきたこまち こんにやく	もやし・ほうれん草 にんじん・だいこん
6 / 10 (木)	ごはん いわしの生姜煮 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 こんにやく	にんにく・はくさい だいこん・たけのこ ごぼう・こまつな
6 / 11 (金)	シーフードカレーライス キャベツとパインのサラダ ソーゼリー	844	いか・えび とり肉・牛乳 ロースハム	あきたこまち じゃがいも	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり パイン・りんご
6 / 14 (月)	ごはん あじのマスタード焼き 野菜のそぼろあん 豆腐のみそ汁	784	あじ・豚ひき肉 さつまあげ 豆腐・牛乳	あきたこまち じゃがいも こんにやく	だいこん・ねぎ えのきだけ・にんじん ほうれん草
6 / 15 (火)	ごはん ホイコーロー 棒ぎょうざ 青菜と卵のスープ	788	ぶた肉・ちくわ たまご・牛乳	あきたこまち	もやし・たけのこ キャベツ・ピーマン ねぎ・こまつな
6 / 16 (水)	～地場産デー～ ごはん 県産ポークメンチカツ 野菜サラダ・男鹿産めかぶ汁	835	ぶた肉・めかぶ 豆腐・牛乳 ロースハム	あきたこまち	ブロッコリー カリフラワー アスパラガス えのきだけ・たまねぎ

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
6/17 (木)	米粉パン メープルゼリー 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ コーンポタージュ	873	とり肉 ロースハム 牛乳	米粉パン スパゲティ	きゅうり・キャベツ たまねぎ・コーン しょうが・にんにく マーマレード・枝豆
6/18 (金)	ピラフ チーズオムレツ チキントマトスープ 野菜サラダ 鉄分ヨーグルト	795	ウインナー チーズ・牛乳 とり肉 ヨーグルト	あきたこまち じゃがいも	たまねぎ・ピーマン しいたけ・ブロッコリー カリフラワー・えだまめ キャベツ・こまつな
6/21 (月)	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き 大根サラダ わんたんスープ	767	とり肉・ぶた肉 ツナ・わかめ 牛乳	あきたこまち	たまねぎ・ピーマン だいこん・きゅうり にんじん・こまつな
6/22 (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	792	ぶた肉 チーズ・牛乳	中華めん じゃがいも	にんにく・しょうが もやし・ねぎ・にら キャベツ・にんじん たけのこ
6/23 (水)	ごはん さばの竜田揚げ 野菜のおかかあえ けんちん汁	776	さば・とり肉 かつお節・油揚げ 豆腐・牛乳	あきたこまち	しょうが・こまつな にんじん・きゅうり・もやし だいこん・ねぎ
6/24 (木)	ごはん チンジャオロースー 春雨サラダ 中華スープ	837	ぶた肉・牛乳 かまぼこ ロースハム	あきたこまち はるさめ	にんにく・しょうが もやし・にんじん ピーマン・パプリカ
6/25 (金)	ポークカレーライス 魚・魚・魚ソテー ソフールプレーンヨーグルト	794	ぶた肉・牛乳 魚肉ソーセージ ヨーグルト	あきたこまち じゃがいも	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・キャベツ パプリカ・ブロッコリー
6/28 (月)	ごはん デミグラスハンバーグ まめまめサラダ きのこセロリのスープ	815	ぶた肉・とり肉 牛乳	あきたこまち じゃがいも	たまねぎ・キャベツ しいたけ・セロリー カリフラワー
6/29 (火)	ごはん 鶏肉のレモンソース 野菜の塩こんぶあえ じゃがいものみそ汁	757	とり肉 がんもどき 牛乳	あきたこまち	キャベツ・にんじん きゅうり・レモン だいこん・こまつな
6/30 (水)	ごはん ひじきしゅうまい 厚揚げと野菜の中華炒め もずくのすまし汁	766	ぶた肉・厚揚げ 豆腐・かまぼこ もずく・牛乳	あきたこまち	たまねぎ・キャベツ ねぎ・ブロッコリー しょうが・パプリカ

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  
アスパラガス ほうれんそう  
きくらげ きゅうり めかぶ  
とうふ 厚揚げ 大豆  
たまご ぶた肉  
牛乳 あきたこまち

※きゅうりは6月上旬から、キャベツは下旬から納品されます！



※ 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。

6月16日は地場産デー

秋田産の豚肉を使用したポークメンチカツ、男鹿産のめかぶ汁、秋田産のアスパラガス入りサラダのメニューです。メンチカツは大きくてボリュームがありますのでお楽しみに～。

