

8・9月献立予定表

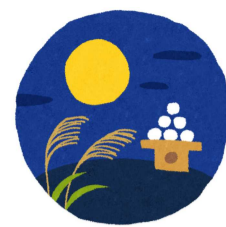
がっこんだてよていひょう

令和3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

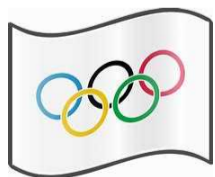


(※牛乳は毎日つきます)

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
8/26 (木)	背わりコッペパン ミートソースパンネ チーズサラダ ポテトスープ	824	ウインナー 豚ひき肉 牛乳 チーズ とり肉	コッペパン	にんじん・たまねぎ ブロッコリー・小松菜 キャベツ・パプリカ
8/27 (金)	ごはん さばのスパイス焼き 高野豆腐の煮物 なすのみそ汁	762	さば とり肉 凍り豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	あきたこまち こんにゃく	にんにく・だいこん にんじん・えだまめ たまねぎ・なす
8/30 (月)	ごはん チーズハンバーグ 野菜ちくわサラダ 野菜ベーコンスープ	814	とり肉 ぶた肉 牛乳 ちくわ ベーコン	あきたこまち じゃがいも	きゅうり・にんじん たまねぎ・キャベツ ぶなしめじ・コーン
8/31 (火)	肉ごぼううどん しそひじきあえ 五目厚焼き卵 マスカットゼリー	733	ぶた肉・油揚げ たまご・牛乳 ひじき	ソフト麺	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり 長ねぎ・ごぼう・大根
9/1 (水)	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの五目煮 さつまいものみそ汁	820	とり肉・ぶた肉 厚揚げ・ひじき みそ・牛乳	あきたこまち こんにゃく さつまいも	にんじん・たまねぎ ピーマン・こまつな とうもろこし
9/2 (木)	ごはん さばの和風カレー煮 野菜のそぼろあん ほたてと小松菜のスープ	750	さば・ぶた肉 ほたて・牛乳 さつま揚げ	あきたこまち	だいこん・にんじん えだまめ・こまつな たまねぎ
9/3 (金)	ポークハヤシライス えびサラダ フルーツインゼリー	878	ぶた肉 えび 牛乳	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 パプリカ・黄桃・パイナップル
9/6 (月)	ごはん 豚肉と玉葱の味噌炒め 梅ドレッシングサラダ もろへいやのみそ汁	763	ぶた肉・みそ とり肉・油揚げ 牛乳	あきたこまち	にんじん・たまねぎ ピーマン・キャベツ きゅうり・もろへいや
9/7 (火)	ごはん いわしのしょうが煮 根菜と春雨のうま煮 なめこのみそ汁	771	いわし・みそ ぶた肉・豆腐 油揚げ・牛乳	あきたこまち こんにゃく きざみふ	だいこん・にんじん にら・たけのこ なめこ
9/8 (水)	ごはん ホワイトソースバーグ イタリアンサラダ 野菜スープ	781	ぶた肉・とり肉 ロースハム 牛乳	あきたこまち	たまねぎ・まいたけ しめじ・キャベツ カリフラワー・パプリカ
9/9 (木)	《ヨーロッパメニュー》 《フランス》 コッペパン ラタトゥイユ 白身魚レモンペッパーフライ ほうれん草ポタージュ	805	ほき・牛乳  	コッペパン	なす・たまねぎ トマト・ズッキーニ パプリカ・ほうれん草 にんにく・ピーマン
9/10 (金)	ごはん ぎょうざ 小松菜とじゃこの炒め物 けんちん汁 プリン	784	とり肉・ぶた肉 豆腐・みそ しらす干し・牛乳	あきたこまち こんにゃく プリン	もやし・小松菜・ねぎ にんじん・しいたけ とうもろこし・大根

※ 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
9/13 (月)	ごはん 鮭の照り焼き 里芋と鶏肉のうま煮 大根のみそ汁	761	ぎんざけ・牛乳 とり肉・みそ がんもどき	あきたこまち さといも こんにゃく	にんじん・ごぼう たまねぎ・だいこん さやいんげん
9/14 (火)	塩野菜ラーメン プチコロッセ 野菜のトロみ炒め (↑ラーメンにいれてもおいしい♪)	746	ぶた肉・牛乳	中華めん	にんにく・ピーマン めんま・にんじん・コーン キャベツ・きくらげ・ねぎ
9/15 (水)	ごはん 厚揚げ中華みそ炒め 野菜ちくわサラダ じゃが芋のみそ汁	742	ぶた肉・厚揚げ ちくわ・みそ かつお節・牛乳	あきたこまち じゃがいも ふ	しょうが・にんじん たけのこ・キャベツ きゅうり・もやし
9/16 (木)	《地場産デー》 ごはん 県産豚モモカツ 切り干し大根の煮物 わかたけ汁	846	ぶた肉・とり肉 わかめ・油揚げ みそ・牛乳	あきたこまち こんにゃく	にんじん・だいこん しいたけ・たまねぎ たけのこ・えだまめ
9/17 (金)	バターチキンカレーライス 野菜とハムのサラダ ソフール白桃 (季節商品♪)	784	とり肉・牛乳 ロースハム ヨーグルト	あきたこまち じゃがいも	にんにく・たまねぎ トマト・ブロッコリー りんご・キャベツ
9/21 (火)	今日は十五夜です。 さつま芋ごはん 豚汁 枝豆入りケチャップ肉だんご 和風サラダ お月見ゼリー	786	ぶた肉・ツナ みそ・牛乳	あきたこまち さつまいも じゃがいも こんにゃく	にんじん・キャベツ きゅうり・だいこん ごぼう・ブロッコリー ねぎ
9/22 (水)	ごはん 八宝菜 春巻き もずくのすまし汁	776	ぶた肉・うすら卵 もずく・ちくわ	あきたこまち	たけのこ・にんじん はくさい・きくらげ
9/27 (月)	ごはん マカロニ野菜サラダ 鶏肉の塩こうじ唐揚げ 小松菜のみそ汁	854	とり肉・牛乳 ロースハム 厚揚げ・みそ	あきたこまち マカロニ	キャベツ・きゅうり コーン・にんじん こまつな・コーン
9/28 (火)	ごはん みぞれさんま カレー肉じゃが カリフラワーと卵のスープ	792	さんま・牛乳 ぶた肉・たまご ロースハム	あきたこまち じゃがいも こんにゃく	にんじん・たまねぎ カリフラワー・ねぎ しいたけ
9/29 (水)	《アジアメニュー 韓国》 ごはん プルコギ  野菜のナムル わかめスープ ぶどうゼリー	764	ぶた肉・牛乳 わかめ 	あきたこまち ごま	しょうが・にんにく パプリカ・たまねぎ にら・エリンギ・ねぎ ほうれん草・もやし
9/30 (木)	米粉パン チョコクリーム かぼちゃチーズコロッセ シーザーサラダ カレーポトフ	720	とり肉・牛乳	米粉パン チョコレート じゃがいも	たまねぎ・かぼちゃ きゅうり・キャベツ・トマト セロリー・コーン・小松菜



『世界の料理』メニュー



夏休み中は、オリンピック・パラリンピック競技をテレビでとても楽しませていただきました。

今月もオリンピック・パラリンピックにちなんで、『世界の料理』を給食で紹介します。

☆9月9日(木) **ヨーロッパメニュー フランス** ラタトゥイユ(夏野菜をにんにくとオリーブ油で煮こんだ料理)パンにぴったりのメニューです。



☆9月29日(水) **アジアメニュー 韓国料理** プルコギ(肉を野菜とともに焼く料理で、醤油ベースの甘口の味つけで、ご飯が進みます！)

