



が つ こ ん だ て よ て い ひ よ う

# 10月献立予定表

月	日	曜	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
10	1	火	《 <b>地場産デー</b> ♪》 ごはん 豆腐と野菜の中華煮 あきたどっさり枝豆入り肉だんご たまごスープ 	742	ぶた肉 鶏卵 豆腐	ごはん	たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ こまつな ねぎ えのきだけ
10	2	水	ごはん 和風タンドリーチキン ぶた肉と大根の煮物 根菜汁	779	とり肉 ヨーグルト 油揚げ ぶた肉	ごはん こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ しいたけ えだまめ ごぼう
10	3	木	バーガーパン ハムチーズカツ ささみ入りサラダ さつま芋のミネストローネ	730	とり肉	コッペパン さつまいも	きゅうり たまねぎ キャベツ パプリカ カリフラワー にんにく トマト とうもろこし
10	4	金	ごはん ほっけの塩焼き 高野豆腐の煮物 ジャガ芋のみそ汁	705	ほっけ とり肉	ごはん じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん えだまめ さやえんどう たまねぎ
10	7	月	ごはん 厚焼き卵あんかけ 里芋ととり肉のうま煮 大根とがんものみそ汁	745	とり肉 がんもどき	ごはん さといも こんにゃく	えのきだけ にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん だいこん こまつな
10	8	火	きつねうどん 野菜のごまあえ とりそばろの信田煮	722	とり肉 なんと 油揚げ	ソフトめん ごま	干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな
10	9	水	ごはん さばの塩焼き ジャガ芋のそばろ煮 ほうれん草とちくわのすまし汁	740	さば ぶた肉 ちくわ	ごはん じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ えだまめ 干しいたけ しょうが えのきだけ ほうれん草 ねぎ
10	10	木	《 <b>チャレンジ減塩給食</b> ♪》 ごはん とり肉のレモンソースがらめ 塩こんぶあえ 高野豆腐のみそ汁 	796 食塩相当量 2.2g	とり肉 こんぶ 高野豆腐	ごはん	レモン キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな たまねぎ
10	11	金	ビーフカレーライス コールスローサラダ	840	ぶた肉 牛肉 ロースハム	ごはん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ カリフラワー とうもろこし
10	15	火	☆ <b>聴覚支援学校給食試食会</b> ☆ わかめごはん 照り焼きチキン 肉じゃが 小松菜としいたけのみそ汁 県産ブルーベリーゼリー	809	わかめ とり肉 ぶた肉 油揚げ	ごはん じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな しいたけ ねぎ
10	16	水	ごはん ポークケチャップ 春雨サラダ 厚揚げとわかめのみそ汁	757	ぶた肉 ロースハム 厚揚げ わかめ	ごはん	パプリカ たまねぎ ほうれん草 きゅうり にんじん だいこん ごぼう
10	17	木	コッペパン メープルゼリー ジャーマンポテト ツナオムレツ 野菜スープ	749	ウインナー チーズ とり肉 たまご ツナ	コッペパン じゃがいも	ブロッコリー にんにく こまつな たまねぎ とうもろこし

月	日	曜	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
10	18	金	ごはん あじフライ 切り干し大根のごま酢あえ おがきん 男鹿産めかぶのみそ汁	719	あじ めかぶ ツナ 油揚げ	ごはん じゃがいも ごま	切り干し大根 にんじん こまつな もやし ねぎ
10	21	月	ごはん ホイコーロー ぎょうざ ごもく 五目スープ	809	ぶた肉 豆腐	ごはん ごま	もやし たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ こまつな にんじん きくらげ
10	22	火	やさしい 野菜あんかけちゃんぽん やさしい 野菜コロッケ	740	ぶた肉 なんと	中華めん じゃがいも	にんにく たけのこ キャベツ もやし にんじん いら きくらげ ねぎ たまねぎ
10	23	水	ごはん とり肉のバーベキュー焼き だいこん 大根サラダ かきたま汁	734	とり肉 ツナ たまご わかめ	ごはん	たまねぎ ピーマン にんじん だいこん きゅうり ねぎ 干しいたけ もやし こまつな
10	24	木	ごはん ぶりの照り焼き しおにくとうふ 塩肉豆腐 チンゲン菜のみそ汁	795	ぶり ぶた肉 豆腐 わかめ 油揚げ	ごはん じゃがいも	ねぎ キャベツ いら にんじん にんにく チンゲン菜
10	25	金	チキンカレーライス やさしい 野菜のアーモンドあえ	794	とり肉	ごはん じゃがいも アーモンド	にんじん たまねぎ さやいんげん りんご キャベツ ほうれん草 もやし
10	28	月	☆秋田きらり支援学校 学校給食試食会☆ ごはん ハンバーグのきのこソース あお 青しそサラダ さつま汁 とろけるプリン	830	ぶた肉 ツナ	ごはん さつまいも プリン	たけのこ しめじ まいたけ キャベツ ブロッコリー にんじん ごぼう ねぎ
10	29	火	ごはん 八宝菜 パリパリ春巻き もずくスープ	816	ぶた肉 えび 豆腐 もずく かまぼこ	ごはん	にんにく たけのこ にんじん はくさい チンゲン菜 もやし きくらげ ねぎ
10	30	水	ごはん にしんの照り煮 あきやさい にも 秋野菜の煮物 きりぼしだいこん がんもと切干大根のみそ汁	776	にしん とり肉 がんもどき	ごはん こんにゃく さつまいも	しめじ ごぼう にんじん えだまめ こまつな 切り干し大根
10	31	木	《ハロウィンメニュー♪》 パンプキンコッペパン マーシャルピーンズ ささみカツ やさしい 野菜サラダ かぼちゃのポタージュ ハッピーハロウィンデザート (ミックスベリープリン)	863	とり肉 	コッペパン ミックスベリープリン	ブロッコリー カリフラワー キャベツ かぼちゃ たまねぎ

※物資の流通の関係で食材が変更になる場合があります。ご了承ください。※献立予定表は、きらり支援学校のホームページに掲載されています。

### 《 10月の給食から 》

聴覚支援学校（15日）と秋田きらり支援学校（28日）の給食試食会が開かれます！  
久しぶりに保護者の方々に試食してもらい、給食の様子をご覧になっていただきます。

### 《 地場産デー♪ 》

秋田産の食材をたっぷり使ったメニューです。豆腐と野菜の中華煮は、ぶた肉やきのこも入っているので、色々なだしがでてうま味たっぷりです。

### 《 チャレンジ減塩給食♪ 》

今回は、レモン汁を使って減塩に挑戦です。とりのから揚げにかけるソースは、レモン汁しょうゆ、砂糖で手作りをしています。塩こんぶあえは、こんぶのうま味、ごまを加えて風味よく仕上げています。

### 10月31日はハロウィン♪

ハロウィンは、西洋のおまつりです。  
秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う伝統行事です。この日は、ジャック・オ・ランタンのかぼちゃにちなんだパンやポタージュ、3種類のベリーのプリンつきです。

