

# 7月献立予定表

令和6年6月28日 NO. 4

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	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
7	1	月	《 <b>じばさん</b> 地場産デー♪》 ごはん 県産ポークメンチカツ まめまめサラダ おがさん 男鹿産めかぶ汁	839	ぶた肉 大福豆 めかぶ ロースハム 豆腐	ごはん	ブロッコリー たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん えのきだけ
7	2	火	ごはん いわしの梅しょうゆ煮 こんさい はるさめ 根菜と春雨のうま煮 あおな とうふ 青菜と豆腐のすまし汁	741	いわし ぶた肉 豆腐 ちくわ	ごはん	にんじん だいこん いら 干しいたけ たけのこ こまつな
7	3	水	ごはん ぶた肉の塩麴しょうが炒め ささみ入り野菜サラダ わかめとがんものみそ汁	787	ぶた肉 とり肉 わかめ がんもどき	ごはん じゃがいも	しいたけ たまねぎ なす にんじん もやし キャベツ きゅうり パプリカ ねぎ
7	4	木	こめこ 米粉パン マーシャルビーンズ (大豆チョコクリーム) とりの肉のマーマレード焼き スパゲッティサラダ カリフラワーとたまごのスープ	778	とり肉 ロースハム たまご	米粉パン スパゲッティ マーマレードジャム	にんにく きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー しいたけ ねぎ
7	5	金	《 <b>たなばた</b> メニュー》 ごはん あかうお 赤魚のごま醤油がらめ ひじきのカラフル炒め たなばた 七夕そうめん汁 星の形ゼリー☆	827	あかうお ぶた肉 なると とり肉 ひじき	ごはん そうめん こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん パプリカ さやいんげん おくら ねぎ
7	8	月	ごはん ショーロンポー やさしい 野菜とカシューナッツの炒め物 あおな 青菜のスープ	711	ぶた肉 とり肉 豆腐	ごはん カシューナッツ	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ パプリカ 小松菜
7	9	火	《 <b>さんみ</b> しよくぞくしん 酸味で食欲促進メニュー》 ひ 冷やし中華 やさしい 野菜豆腐ナゲット	785	ぶた肉 たまご 豆腐	中華めん	もやし きゅうり にんじん
7	10	水	《 <b>きゅうしょくはつとうじょう</b> さかな 給食初登場のお魚メニュー》 ごはん すずきのみりん焼き ガーリックソテー じゃが芋とわかめのみそ汁	670	すずき ベーコン わかめ 油揚げ	ごはん じゃがいも	パプリカ ブロッコリー キャベツ にんにく
7	11	木	ごはん ねぎそぼろオムレツ ちくせんに 筑前煮 だいこん こまつな 大根と小松菜のみそ汁	691	たまご とり肉 さつま揚げ	ごはん こんにゃく ふ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん 大根 こまつな しいたけ
7	12	金	なつやさいい 夏野菜入りバターチキンカレーライス きよ きよ きよ 魚・魚・魚ソテー けんさん 県産りんごゼリー	824	とり肉 ヨーグルト 魚肉ソーセージ	ごはん じゃがいも 県産りんごゼリー	にんにく なす さやいんげん たまねぎ トマト にんじん ブロッコリー
7	16	火	ピラフ ほし 星のオムレツ☆ やさしい 野菜サラダ やさしい 野菜スープ	736	ウインナー たまご とり肉	ごはん じゃがいも	とうもろこし さやいんげん パプリカ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ モロヘイヤ

※裏に続きます。

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
7	17	水	ごはん さばの和風カレー煮 夏野菜のそぼろあん えのき茸とほうれん草のみそ汁	767	さば さつま揚げ ぶた肉 かつお節 豆腐	ごはん こんにやく	なす ズッキーニ にんじん さやいんげん えだまめ えのきだけ ほうれん草
7	18	木	コッペパン いちごジャム ポークビーンズ 野菜のピーナッツあえ かぼちゃのポターージュ	824	大豆 ぶた肉	コッペパン じゃがいも ピーナッツ	いちご たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ かぼちゃ
7	19	金	《チャレンジ減塩給食♪》 ごはん アドボ ツナサラダ かまぼことチンゲンサイのスープ	699 食塩相当量 2.0g	とり肉 ツナ 塩こんぶ 糸かまぼこ	ごはん こんにやく	さやいんげん たまねぎ 小松菜 キャベツ にんじん チンゲン菜 とうもろこし
7	20	土	《丘まつりを楽しもう♪メニュー》 ごはん とり肉のから揚げ パリパリ漬け 真だくさんみそ汁 とろけるプリン	867	がんもどき わかめ とり肉	ごはん ごま とろけるプリン	きゅうり にんじん キャベツ 切り干し大根 大葉 チンゲン菜 ごぼう

※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。

### 《1日(月)地場産デー》

本校では月1回程度「地場産デー」とし、県産食材を多く使用したメニューを提供します。

1日は、県産の豚肉を使用したポークメンチカツや県産のえだまめ入りサラダ、男鹿産めかぶのスープと秋田たっぴりです。特にメンチカツは大きくて食べごたえがありジューシーですよ♪



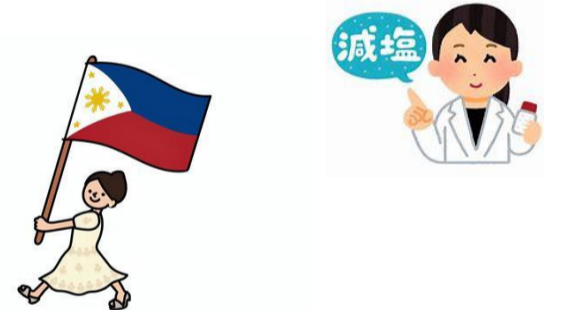
### 《5日(金)たなばたメニュー》

たなばたをイメージした3色のそうめんと星型のおくら、なるとを入れたそうめん汁、パイン味の星のゼリーをつけました。7日は、ぜひ夜空を見上げてみてください。お天気が良ければ夜にはきれいな天の川が見られるかもしれませんね☆



### 《19日(金)チャレンジ減塩給食》

“アドボ”は、マリネを意味していてフィリピンの肉、野菜の煮込み料理です。にんにく、酢、しょうゆ等で煮込んで作ります。食欲が落ちているときにピツパリです。



この他にも、食欲を促進してくれる夏ならではの麺料理“冷やし中華”や給食初登場となる“すすき”のお魚メニュー、丘まつりをたくさん楽しめるように、みなさんの給食リクエストによく上がる“から揚げメニュー”など楽しい給食が続々登場します!!  
ランチルームではみなさんが夏ばてしないように応援していますので、苦手な物でも一口!を合い言葉にしっかり食べて体調を整えていきましょう。



### 旬の野菜を食べて夏をのりきろう!

時季の野菜は、おいしくて栄養価が高く、価格も安くなり良いことづくめです。7月の給食には、トマト、きゅうり、ピーマン、なす、ズッキーニ、とうもろこしなどの夏野菜がたくさん使われています。給食を食べながら夏の野菜を探してみてくださいね。夏野菜は水分、ミネラルが豊富で体を冷やして体温を下げてくれるので熱中症予防になります。

