

# 11月献立予定表

令和6年10月31日 NO. 7

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。11月20日(水)はジョアがつきます。

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
11	1	金	《チャレンジ減塩給食♪》 ごはん 照り焼き肉だんご めんまの炒め煮 青菜と卵のスープ 	707 食塩相当量 1.7g	ぶた肉 ちくわ たまご	ごはん	キャベツ もやし ピーマン こまつな だいこん にんじん
11	2	土	☆秋田きらり支援学校 きらり祭☆ ごはん 赤魚のごま醤油がらめ ひじきのカラフル炒め ほうれん草のすまし汁	772	あかうお ぶた肉 ひじき とり肉 なると	ごはん こんにやく	にんじん たまねぎ パプリカ さやいんげん ほうれん草 ねぎ
11	5	火	視覚、聴覚支援学校のみ給食 ごはん 赤魚のごま醤油がらめ ひじきのカラフル炒め ほうれん草のすまし汁	772	あかうお ぶた肉 ひじき とり肉 なると	ごはん こんにやく	にんじん たまねぎ パプリカ さやいんげん ほうれん草 ねぎ
11	6	水	ごはん とり肉の塩麹焼き 野菜とぶた肉のきんぴら 青菜と豆腐のみそ汁	758	ぶた肉 とり肉 豆腐 ちくわ	ごはん こんにやく	さやいんげん にんじん だいこん しいたけ ねぎ えだまめ こまつな
11	7	木	《新メニュー&地場産デー》 ごはん ねぎ塩ぶた丼の具 ツナごまサラダ チンゲン菜のみそ汁 	750	ぶた肉 ツナ 油揚げ	ごはん こんにやく じゃがいも	たまねぎ しいたけ ねぎ もやし レモン ブロッコリー にんじん チンゲン菜
11	8	金	ごはん いわしの梅煮 おでん煮 もろへいやのみそ汁	752	いわし とり肉 がんもどき ちくわ こんぶ とうふ	ごはん こんにやく	だいこん にんじん モロヘイヤ ねぎ
11	11	月	ごはん ポークしゅうまい 野菜とカシューナッツの炒め物 わかめとかまぼこのスープ	748	ぶた肉 とり肉 かまぼこ わかめ	ごはん カシューナッツ	キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ 小松菜
11	12	火	根菜うどん ミニお好み焼き 野菜ツナサラダ ミニどら焼き	777	とり肉 がんもどき ツナ	ソフトめん ミニどら焼き	しめじ にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし
11	13	水	ごはん ほっけ甘みそ焼き 親子煮 根菜汁	745	ほっけ とり肉 なると たまご 油揚げ	ごはん じゃがいも こんにやく	たまねぎ 干しいたけ にんじん こまつな ごぼう ねぎ だいこん
11	14	木	《新メニュー♪》 しそひじきごはん かつおフライ 厚揚げと野菜の中華炒め 春雨のすまし汁	803	ひじき かつお 厚揚げ ぶた肉	ごはん 庄内ふ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんにく ねぎ まいたけ
11	15	金	ポークカレーカレーライス チーズサラダ 鉄分葉酸ヨーグルト	851	ぶた肉 チーズ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし カリフラワー

※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
11	18	月	ごはん ハンバーグピザソース 野菜のピーナッツあえ たまごスープ	700	ぶた肉 たまご	ごはん ピーナッツ	たまねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん 干しいたけ だいこん
11	19	火	ごはん アドボ 切り干し大根サラダ 野菜スープ	755	とり肉 ツナ	ごはん こんにゃく	たまねぎ 切り干しだいこん キャベツ もやし さやいんげん 小松菜 にんじん とうもろこし
11	20	水	ごはん ぶた肉のしょうが焼き ポテトサラダ わかめのみそ汁 ショア	784	ぶた肉 ウインナー わかめ 厚揚げ ショア	ごはん	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん とうもろこし ねぎ だいこん
11	21	木	米粉パン マーシャルピーンズ とり肉のマーマレード焼き マカロニサラダ カリフラワーとたまごのスープ	749	とり肉 ロースハム たまご	米粉パン マーマレードジャム マカロニ	にんにく きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー しいたけ ねぎ
11	22	金	《サキホコレ&新メニュー♪》 ごはん すずきのレモンバジル焼き ちくわと野菜のマヨあえ 豚汁 	741	すずき ちくわ ぶた肉 油揚げ	ごはん ジャがいも こんにゃく	キャベツ もやし にんじん 小松菜 だいこん ごぼう レモン にんじん ねぎ
11	25	月	ごはん プルコギ 野菜サラダ ワンタンスープ	704	ぶた肉 とり肉 わかめ	ごはん ワンタン ごま	パプリカ ピーマン たまねぎ にら ぶなしめじ もやし ねぎ 小松菜 にんじん しいたけ
11	26	火	塩ラーメン めんま炒め (ラーメンに入れてもおいしいよ) 焼きつくね かぼちゃとサツマイモのコロッケ	769	ぶた肉	中華めん	ねぎ 玉ねぎ もやし にんにく ピーマン にんじん キャベツ もやし とうもろこし きくらげ
11	27	水	ごはん さばのみそ煮 根菜と春雨のうま煮 青菜と豆腐のすまし汁	834	さば ぶた肉 豆腐 かまぼこ	ごはん	だいこん にんじん にら しいたけ たけのこ 小松菜
11	28	木	ごはん とり肉のから揚げ パリパリ漬け じゃが芋となめこのみそ汁	800	とり肉	ごはん ジャがいも	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん 切り干し大根 大葉
11	29	金	ポークハヤシライス カラフルサラダ	786	ぶた肉 ロースハム	ごはん ジャがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー パプリカ ブロッコリー

※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。

### 《11月献立からピックアップ!!》

**1(金) チャレンジ減塩給食** ごま油の風味やスープに卵を入れることでコクが出て、塩分を少なくして調整しています。

**7(木) 新メニュー&地場産デー** 秋田産のぶた肉を使用した、ねぎ塩ぶた丼です。味つけにはかくし味が入っています。何でしょうか？

答えは、毎日の「きょうの給食」で発表します。

**14(木) しそひじきごはん** わかめごはんのように、まぜごはんが登場しますのでお楽しみに。

**20(水) 牛乳の代わりにショアがつかます。**

**22(金) サキホコレ&新メニュー** 今年度収穫された“新米のサキホコレ”と入荷待ちしていた新メニュー“すずきのレモンバジル焼き”

とても豪華な共演です。楽しみですね～。