



こ ん だ て よ て い ひ よ う  
献立予定表

令和2年 1月14日NO. 9

視覚支援学校

聴覚支援学校

秋田きらり支援学校



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
1/14 (火)	ごはん ポークケチャップ はるさめサラダ だいこんとしめじのみそ汁	774	ぶた肉・油揚げ ロースハム・はるさめ みそ・牛乳	あきたこまち	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・きゅうり だいこん・しめじ
1/15 (水)	ごはん ぎょうざ 野菜とキャベツの中華炒め チンゲンサイのスープ	747	とり肉 ぎょうざ かまぼこ・牛乳	あきたこまち キャベツ	ブロッコリー・チンゲンサイ キャベツ・赤パプリカ しいたけ・たまねぎ
1/16 (木)	米粉パン 県産ブルーベリージャム ささみチーズフライ サラダ さつまいもと麦のシチュー	840	とり肉 ささみチーズフライ 牛乳	米粉パン・麦 さつまいも ブルーベリージャム	きゅうり・たまねぎ キャベツ・赤パプリカ・カリ フラワー・コーン・ホウレンソウ
1/17 (金)	ごはん 3色そばろ とんぶりツナサラダ とん汁 シャーシーヨーグルト	832	ぶた肉・ツナ 卵・みそ ヨーグルト・牛乳	あきたこまち じゃがいも こんにゃく	えだまめ・ブロッコリー ごぼう・キャベツ・ねぎ とんぶり・にんじん
1/20 (月)	ごはん さばみそ煮 ひじきとおからの炒り煮 けんちん汁	765	ぶた肉・とり肉・さば 油揚げ・ひじき とうふ・おから・牛乳	あきた こまち こんにゃく	にんじん・ねぎ しいたけ・コーン ごぼう・チンゲンサイ
1/21 (火)	広東麺 復刻！四角なきんとんパイ 野菜のトロみ炒め (↑麺にのせてもおいしいよ♪)	833	ぶた肉 牛乳	中華めん きんとんパイ	たまねぎ・もやし・きくらげ たけのこ・はくさい・にら キャベツ・にんじん・ねぎ にんにく・しょうが
1/22 (水)	ごはん チーズハンバーグ 梅ドレッシングサラダ きのこセロリのスープ	750	チーズハンバーグ 竹輪・とり肉 牛乳	あきた こまち	キャベツ・赤パプリカ・しめじ セロリ・しいたけ・こまつ な・きゅうり・にんじん
1/23 (木)	ごはん さんまかば焼き 野菜とえのきのおひたし さつま汁	824	さんま ぶた肉 みそ・牛乳	あきたこまち さつまいも こんにゃく	こまつな・キャベツ・ねぎ にんじん・えのきだけ だいこん・ごぼう
1/24 (金)	ポークカレーライス 野菜ソテー みかん	828	ぶた肉 魚肉ソーセージ 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・赤パプリカ キャベツ・みかん
1/27 (月)	ごはん 八宝菜 はるまき 男鹿めかぶのすまし汁	779	ぶた肉・卵 めかぶ・豆腐 かまぼこ・牛乳	あきた こまち	たけのこ・ねぎ・にんじん はくさい・もやし きくらげ・チンゲンサイ
1/28 (火)	ごはん ぶた肉のしょうが焼き ポテトサラダ ほうれんそうのみそ汁	776	ぶた肉・豆腐 ロースハム みそ・牛乳	あきたこまち じゃがいも マヨネーズ	にんじん・きゅうり コーン・ほうれんそう えのきだけ・たまねぎ
1/29 (水)	ごはん おでん いわしのごま煮 せりとはくさいのみそ汁 プリン	804	とり肉・いわし がんもどき・竹輪 油揚げ・みそ・牛乳	あきたこまち こんにゃく プリン	だいこん・せり にんじん はくさい

※ 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
1/30 (木)	(セルフサンド) コッペパン ポトフスープ ミートソースパンネ カラフルまめサラダ	783	ぶた肉・とり肉 ウイナー・牛乳 エジプト豆 赤白いんげん豆	コッペパン パンネ 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
1/31 (金)	ごはん とり肉のから揚げ 野菜のパリパリ漬 県産わかめのみそ汁	795	とり肉 わかめ・油揚げ みそ・牛乳	あきたこまち	にんじん・きゅうり キャベツ・だいこん ねぎ

※ 献立名の太字はリクエストメニューです

こんげつ しばさんぶつ  
今月の地場産物

こまつな ねぎ えだまめ ほうれんそう  
だいこん とんぶり しいたけ しめじ  
きくらげ わかめ 豆腐 おから ぶた肉  
あきたこまち ブルーベリージャム  
卵 牛乳 ジャージーヨーグルト

※ 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。

## リクエスト給食がはじまります

今学期はリクエスト給食を実施し、3校の1位から3位までのリクエストを献立に取り入れます。お楽しみに！！

### 3校の集計結果

(秋田きらり支援学校)

◎主食

- 1位 カレーライス
- 2位 パン
- 3位 ごはん・ラーメン

◎主菜・副菜

- 1位 とりのから揚げ
- 2位 ハンバーグ
- 3位 さばみそ煮

◎汁物

- 1位 麦のシチュー
- 2位 みそ汁
- 3位 スープ

◎デザート

- 1位 プリン
- 2位 ヨーグルト
- 3位 どらやき

(聴覚支援)

◎主食

- 1位 カレーライス
- 2位 みそラーメン

◎主菜

- 1位 とりのから揚げ
- 2位 チーズハンバーグ
- 3位 コーンフライ  
ハムチーズフライ  
ささみチーズフライ

◎副菜

- 1位 ポテトサラダ
- 2位 肉じゃが
- 3位 ハムサラダ

◎汁物

- 1位 シチュー
- 2位 わかめスープ

(視覚支援)

◎主食

- 1位 ラーメン
- 2位 ごはん
- 3位 カレーライス  
ナポリタン

◎主菜・副菜

- 1位 とりのから揚げ
- 2位 サラダ

◎汁物

- 1位 シチュー
- 2位 みそ汁
- 3位 ワンタンスープ

◎デザート

- 1位 プリン
- 2位 みかん  
クレープ