



献立予定表

令和元年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



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
11/1 (金)	ごはん 三色そばろ 野菜のアーモンドあえ さつま汁	817	ぶた肉 おから みそ・牛乳	あきたこまち アーモンド・こんにゃく さつまいも	キャベツ・きゅうり にんじん・ねぎ えだまめ
11/5 (火)	聴覚・視覚のみ給食 ナポリタン ツナサラダ 青菜と卵のスープ	815	ベーコン・卵 ぶた肉・ツナ とり肉・牛乳	スパゲティ	たまねぎ・ピーマン・しいたけ・えだまめ・にんじん こまつな・ブロッコリー・カリフラワー
11/6 (水)	ごはん いわしごま煮 おでん煮 せりとまいたけのみそ汁	782	とり肉・いわし・昆布 がんもどき・油揚げ 竹輪・みそ・牛乳	あきたこまち こんにゃく	にんじん・だいこん せり・はくさい まいたけ
11/7 (木)	(セルフサンド)バーガーパン えびカツ 野菜サラダ ほうれんそうと麦のポタージュ	787	えびかつ 牛乳	バーガーパン 押し麦	にんじん・たまねぎ キャベツ・きゅうり ほうれんそう・コーン
11/8 (金)	ビーフハヤシライス 野菜ソテー ぶどうゼリー	852	牛肉 魚肉ソーセージ 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 にんじん・コーン
11/11 (月)	ごはん てりやきチキン すき昆布の煮物 青菜とたまねぎのみそ汁	778	とり肉・昆布 さつま揚げ・みそ 厚揚げ・牛乳	あきたこまち こんにゃく	にんじん・しいたけ こなつな たまねぎ
11/12 (火)	広東麺 きんとんパイ 野菜のとろみ炒め (↑めんの上のせてね♪)	840	ぶた肉 牛乳	中華めん きんとんパイ	キャベツ・たまねぎ はくさい・にら・にんじん・きくらげ
11/13 (水)	ごはん ぶた肉のしょうがやき マカロニカレーサラダ しめじとがんものみそ汁	808	ぶた肉 ポロニアリセージ がんもどき・牛乳	あきたこまち マカロニ	にんじん・きゅうり コーン・こまつな しめじ・たまねぎ
11/14 (木)	ごはん さばみそ煮 肉じゃが もずくのすまし汁	781	さば・ぶた肉 もずく・豆腐 みそ・竹輪・牛乳	あきたこまち じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ・ねぎ えだまめ
11/15 (金)	ごはん 酢豚 野菜の中華あえ はくさいスープ 元気ヨーグルト	855	ぶた肉・ツナ 肉団子・ベーコン 牛乳・ヨーグルト	あきたこまち	にんじん・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・しいたけ・ブロッコリー・はくさい
11/18 (月)	ごはん 納豆 厚やきたまごのきのこあん 筑前煮 だいこんのみそ汁	789	とり肉・たまご 豆腐・竹輪 納豆・牛乳	あきたこまち こんにゃく	だいこん・えのきだけ ほうれんそう・ごぼう にんじん・たけのこ
11/19 (火)	ごはん ぎょうざ 野菜とナッツの炒め物 チンゲンサイのスープ	784	とり肉・ベーコン ぎょうざ 牛乳	あきたこまち カシューナッツ	キャベツ・ブロッコリー・パプリカ・たまねぎ・にんじん・もやし・チンゲンサイ

※ 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
	～ 地場産デー ～				
11/20 (水)	ごはん チーズハンバーグ とんぶりと野菜の梅あえ きのこのスープ	786	ハンバーグ 竹輪・とり肉 牛乳	あきたこまち チーズ	キャベツ・とんぶり きゅうり・にんじん しいたけ・しめじ セロリ・こまつな
11/21 (木)	米粉パン ブルーベリージャム アジフライのタルタルソース まめまめサラダ ポトフスープ	846	アジフライ 卵・とり肉 大豆・牛乳	米粉パン ブルーベリージャム じゃがいも	こまつな・キャベツ 赤パプリカ・たまねぎ トマト・きゅうり
11/22 (金)	ポークカレーライス 野菜ソテー みかん	869	ぶた肉 ベーコン 牛乳	あきたこまち じゃがいも	たまねぎ・にんじん キャベツ・みかん ブロッコリー
11/25 (月)	ごはん ほっけ甘みそやき 親子煮 根菜汁	765	とり肉・卵 ほっけ・油揚げ みそ・牛乳	あきたこまち こんにゃく じゃがいも	にんじん・たまねぎ ごぼう・しいたけ ねぎ・こまつな
11/26 (火)	かきあげうどん 野菜のゆかりあえ ミニどらやき(こしあん)	794	ツナ なると 牛乳	うどん どらやき	にんじん・ごぼう・ねぎ こまつな・キャベツ・きゅうり しいたけ・たまねぎ
11/27 (水)	ごはん ポークケチャップ はるさめサラダ じゃがいものみそ汁	778	ぶた肉・油揚げ ロースハム・みそ 春雨・牛乳	あきたこまち じゃがいも	たまねぎ・きゅうり ほうれんそう にんじん
11/28 (木)	ごはん おかかさんま 韓国風煮 こまつなのスープ	767	さんま・ぶた肉 とり肉・竹輪 牛乳	あきたこまち こんにゃく	はくさい・だいこん ごぼう・にんじん たけのこ・こまつな
11/29 (金)	ごはん とりのからあげ 野菜のパリパリ漬け なめこのみそ汁	826	とり肉 豆腐 牛乳	あきたこまち	きゅうり・キャベツ にんじん・だいこん なめこ・おおば

こんげつ じばさんぶつ
今月の地場産物

こまつな ねぎ えだまめ
ほうれんそう キャベツ
だいこん はくさい とんぶり
たまねぎ しいたけ しめじ
まいたけ じゃがいも
きくらげ
豆腐 卵 牛乳 大豆
ぶた肉 牛肉 あきたこまち
プラムゼリー りんごゼリー

※ 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。

○ 11月20日は地場産デー

県内産の食材をふんだんに使ったメニューになります。お楽しみに！！



