



こ ん だ て よ て い ひ よ う

献立予定表

令和7年5月30日 NO. 3

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
6	2	月	《カルシウムたっぷり&かみかみ メニュー》2~6日まで ごはん 八宝菜 甘酢肉だんご 中華スープ	712 カルシウム量 386mg	ぶた肉 えび とり肉	ごはん	にんにく たけのこ にんじん はくさい もやし チンゲン菜 きくらげ しめじ
6	3	火	ごはん いわしの生姜煮 根菜と春雨のうま煮 小松菜と豆腐のみそ汁	734 525mg	いわし ぶた肉 豆腐 油揚げ 緑豆はるさめ	ごはん	にんじん だいこん なら たけのこ こまつな たまねぎ
6	4	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	771 353mg	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
6	5	木	コッペパン いちごジャム とり肉のパン粉焼き 野菜サラダ ほうれん草のポタージュ	774 419mg	とり肉	コッペパン いちごジャム	にんにく レモン きゅうり たまねぎ パプリカ ほうれん草 とうもろこし カリフラワー
6	6	金	ごはん さばカレー揚げぎょうざ 厚揚げと野菜の中華炒め もずくとたけのこのみそ汁	763 378mg	ぶた肉 厚揚げ もずく さば	ごはん	パプリカ たまねぎ にんにく たけのこ ねぎ
6	9	月	ごはん ぶたキムチ炒め 野菜のごまあえ モロヘイヤとちくわのスープ	735	ぶた肉 ちくわ 豆腐	ごはん こんにゃく	にんにく はくさい たまねぎ にんじん なら さやいんげん もやし こまつな もろへいや
6	10	火	じゅんさい入り鶏うどん 野菜のりあえ ひじき入り厚焼き卵	692	とり肉 なると ひじき ツナ のり たまご	ソフトめん	たまねぎ にんじん じゅんさい 干しいたけ ねぎ キャベツ こまつな だいこん
6	11	水	ごはん さけのみりん焼き すき焼き煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	729	ぎんざけ ぶた肉 豆腐 わかめ 油揚げ	ごはん じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん ねぎ
6	12	木	ごはん ポテトとお米のささみカツ 野菜のゆかりあえ かきたま汁	740	とり肉 ツナ たまご	ごはん じゃがいも	キャベツ もやし にんじん ブロッコリー こまつな ねぎ えのきだけ
6	13	金	チキンカレーライス キャベツとパインのサラダ	803	とり肉 ロースハム	ごはん じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん きゅうり カリフラワー パイン
6	16	月	ごはん ショーロンポー 野菜とナッツの炒め物 小松菜とひき肉のスープ	721	とり肉 ぶた肉 豆腐	ごはん カシューナッツ	キャベツ にんじん パプリカ こまつな ブロッコリー たまねぎ

※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
6	17	火	ごはん ひじきふりかけ 厚焼き卵のきのこあん 筑前煮 チンゲン菜とがんものみそ汁	709	たまご ひじき とり肉 ちくわ がんもどき	ごはん こんにゃく	えのきだけ ごぼう だいこん にんじん たけのこ チンゲン菜 さやいんげん
6	18	水	ごはん ほっけのごまみそ焼き ひじきとたけのこの炒り煮 はるさめ汁	705	ほっけ ぶた肉 ひじき 油揚げ とり肉 緑豆はるさめ	ごはん こんにゃく ごま	たけのこ にんじん とうもろこし ごぼう ねぎ 干しいたけ
6	19	木	米粉パン ブルーベリージャム 豆腐ハンバーグのクリームソース 野菜サラダ ベーコンとセロリスープ	649	豆腐 ぶた肉 ベーコン	米粉パン	たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリ
6	20	金	ごはん 揚げどりのレモンソースがけ 野菜の塩昆布あえ 高野豆腐のみそ汁 ソフル元気ヨーグルト	912	とり肉 高野豆腐 塩こんぶ ヨーグルト	ごはん ごま	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 えのきだけ
6	23	月	ごはん 2色そぼろ(ひき肉、枝豆) 野菜のピーナッツあえ 貝だくさんみそ汁	780	ぶた肉 厚揚げ	ごはん ジャがいも ピーナッツ こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー 干しいたけ えだまめ きゅうり ごぼう
6	24	火	野菜あんかけちゃんぽん (野菜あんは麺にのせて食べて下さいね。) コーンフライ	763	ぶた肉 かまぼこ	中華めん	ねぎ たまねぎ もやし いら にんじん キャベツ きくらげ にんにく たけのこ とうもろこし
6	25	水	ごはん 赤魚の寒こじ焼き 高野豆腐の煮物 じゃが芋と小松菜のみそ汁	711	あかうお とり肉 高野豆腐 油揚げ	ごはん こんにゃく ジャがいも	だいこん にんじん なす えだまめ こまつな
6	26	木	《チャレンジ減塩給食》 ごはん プルコギ 野菜サラダ ワンタンスープ	704 食塩相当量 2.0g	ぶた肉 とり肉 わかめ	ごはん ワンタン ごま	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン もやし パプリカ いら しめじ 干しいたけ こまつな
6	27	金	《地場産デー給食♪》 県産大豆入りキーマカレーライス ウィンナー入り野菜ソテー 県産ブルーベリーゼリー	841	ぶた肉 ウインナー だいず	ごはん ジャがいも ブルーベリーゼリー	にんにく たまねぎ にんじん りんご こまつな もやし キャベツ とうもろこし
6	30	月	ごはん チンジャオロースー エビ入り野菜サラダ 野菜チキンスープ	691	ぶた肉 えび とり肉	ごはん	もやし たけのこ ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり こまつな しめじ にんじん 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。

《4～10日は歯と口の健康週間♪》

歯と口の健康週間にちなんで、給食ではカルシウムたっぷりの食材を使ったメニューや食感が楽しいメニューを2～6日の期間提供します。かみかみ、もぐもぐとよくかんでカルシウムをとりましょう♪

歯と口の健康週間



《チャレンジ減塩給食♪》

今月のチャレンジ減塩給食は香辛料と食材の豊富さでチャレンジしました。プルコギに香辛料のにんにく、しょうが、いりごまを使用しています。スープには、わかめや干しいたけ、とり肉のだしを使用し、うま味を利用しています。サラダは酸味のあるバンバンジードレッシングを使用し味つけに変化をつけています。

《地場産デー給食♪》 秋田県産豚ひき肉、大豆を使用したキーマカレー、県産のウィンナー、小松菜が入った野菜ソテー、大仙、仙北、美郷で穫れたブルーベリーを使用したゼリーを提供します☆

