



# 献立予定表



令和7年6月30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	火	《 <b>地場産</b> 給食》 ごはん 県産豚ももカツ わらびと根菜の煮物 まいたけのみそ汁	761	ぶた肉 豆腐 とり肉	ごはん こんにやく	わらび だいこん 干しいたけ にんじん えだまめ まいたけ たまねぎ
7	2	水	《 <b>チャレンジ減塩</b> 給食》 ごはん すずきのレモンバジル焼き ひじきカラフル炒め ポテトスープ	720 食塩相当量 2.3g	すずき ぶた肉 ひじき ウィンナー	ごはん こんにやく じゃがいも	レモン たまねぎ パプリカ さやいんげん こまつな
7	3	木	コッペパン メープルゼリー とり肉のマーマレード焼き マカロニサラダ カリフラワーと卵スープ	724	とり肉 ロースハム たまご	コッペパン メープルゼリー 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 干しいたけ ねぎ
7	4	金	ごはん ホイコーロー ポークしゅうまい 青菜とかまぼこのスープ	739	ぶた肉 かまぼこ	ごはん	もやし たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ にんじん こまつな たまねぎ
7	7	月	☆ <b>たなばたメニュー</b> ☆ ピラフ 皇型ハンバーグ 野菜サラダ 星のスープ たなばたゼリー (マスカット味)	793	ぶた肉 ウィンナー とり肉	ごはん バター マカロニ マスカットゼリー	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 おくら
7	8	火	ひやちゅうか 冷やし中華 チキンナゲット	736	ぶた肉 たまご とり肉	中華めん	もやし きゅうり にんじん
7	9	水	ごはん さばの和風カレー煮 夏野菜のそぼろあん えのきとほうれん草のみそ汁	833	さば さつま揚げ ぶた肉 かつお節 厚揚げ	ごはん こんにやく	なす ピーマン 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	10	木	ごはん アドボ ツナと塩昆布のあえ物 ベーコンとチンゲン菜のスープ	708	とり肉 ツナ こんぶ ベーコン	ごはん こんにやく	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん こまつな チンゲン菜 とうもろこし
7	11	金	《 <b>視覚支援学校</b> 給食試食会》 ポークハヤシライス カラフル野菜サラダ アセロラ豆乳プリン	861	ぶた肉 ロースハム	ごはん じゃがいも アセロラ豆乳プリン	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
7	14	月	ごはん とり肉のはちみつ焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋とわかめのみそ汁	765	とり肉 ぶた肉 わかめ	ごはん はちみつ じゃがいも こんにやく 庄内麩	切り干し大根 にんじん 干しいたけ えだまめ ぶなしめじ
7	15	火	ごはん ハンバーグピザソース アーモンドあえ モロヘイヤのチキンスープ	756	ぶた肉 チーズ とり肉	ごはん アーモンド	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー 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	16	水	ごはん ほっけの照り焼き 肉じゃが 小松菜とがんとみそ汁	747	ほっけ ぶた肉 がんもどき	ごはん こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん こまつな
<b>デフリンピック応援メニュー（フランス料理）♪</b>							
7	17	木	米粉パン クリームゴールド デミソースがけミートオムレツ キャロットラペ パンプキンポタージュ	765	たまご ぶた肉	米粉パン クリームゴールド	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー かぼちゃ
7	18	金	ごはん 韓国風煮 野菜のナムル わかめスープ	674	ぶた肉 わかめ 豆腐	ごはん こんにゃく	はくさい ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん もやし キャベツ チンゲン菜 ねぎ
7	19	土	ごはん 赤魚のごま醤油がらめ パリパリ漬け もずくのみそ汁	709	あかうお もずく	ごはん じゃがいも ごま	おおば きゅうり にんじん 切り干し大根 キャベツ
 <b>夏季休業日 7月23日～8月25日まで</b> 							
8	26	火	ごはん ぎょうざ めんまの炒め煮 中華スープ	740	ぶた肉 とり肉	ごはん	キャベツ ピーマン たけのこ にんじん もやし とうもろこし きくらげ たまねぎ チンゲン菜
8	27	水	ごはん 白身魚フライ マカロニ野菜サラダ（ごまドレ） めかぶのすまし汁	759	ほき ロースハム 豆腐 めかぶ	ごはん マカロニ 庄内麩	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ねぎ
8	28	木	ごはん とり肉の塩こうじ焼き 野菜とぶた肉のきんぴら 根菜汁	757	とり肉 ぶた肉 油揚げ	ごはん こんにゃく じゃがいも	さやいんげん にんじん だいこん 干しいたけ ごぼう えだまめ ねぎ
8	29	金	バターチキンカレー 魚・魚・魚ソテー シークワサーゼリー	823	とり肉 ヨーグルト 魚肉ソーセージ	ごはん じゃがいも バター シークワサーゼリー	にんにく なす さやいんげん たまねぎ トマト りんご にんじん 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。

### ☆☆☆☆ 7日 たなばたメニュー ☆☆☆☆

たなばたの始まりは、7月7日に天の川を渡って会うことを許された牽牛（彦星）と織女（織姫）の中国の伝説と言われています。7日のメニューは、星の形ハンバーグ、星型おくら、マカロニスープ、さっぱりとした口当たりのたなばたゼリー（マスカット味）と☆がたくさんです。ぜひ探してみてくださいね！



### 《 チャレンジ減塩給食 》



今月のチャレンジ減塩給食は、さわやかなレモンがポイントです。白身の魚（すずき）にレモン汁、にんにく、バジル粉で下味をつけて焼いています。また、摂り過ぎた塩分を排出してくれるカリウムの多い食品である、ひじき・たまねぎ・じゃがいもを使用しています。

### 《 地場産テー給食 》

秋田県産豚ももカツ、給食で使用しやすいように水煮加工された【わらび】を使用した煮物、秋田市産のまいたけのみそ汁です。味わって食べてください。



### 《 デフリンピック応援メニューをボナペティ♪ 》

デフリンピックとは、デフ+オリンピックのことで、国際的な「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」なのです。第1回は、1924年にフランスのパリで開催されました。今年の11月に行われるデフリンピックは東京で開催され、100周年を迎えます。かがやきの丘でもデフリンピックを応援します。今回は、第1回開催国のフランスメニューです。デミグラスソースをかけたオムレツやキャロットラペ、パンプキンポタージュをボナペティ！！



### 《 視覚支援学校 給食試食会 》

11日に視覚支援学校で給食試食会が開催されます。3名の保護者の方が参加予定です。今年度のメニューは牛乳、ポークハヤシライス、カラフルサラダ、アセロラ豆乳プリンです。アセロラプリンは、鉄分とカルシウムがたくさんとれておいしいデザートです。

