



こ ん だ て よ て い ひ よ う

献立予定表

令和7年8月29日 NO. 5

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
9	1	月	ごはん 照り焼きチキン すき昆布の煮物 チンゲン菜のみそ汁	737	とり肉 ぶた肉 すき昆布 がんもどき さつま揚げ	ごはん こんにゃく	にんじん 干しいたけ えのきだけ チンゲン菜 しょうが
9	2	火	《 じばさん きゅうしょく 地場産テー給食》 ごはん 豆腐と野菜のカレー煮 青じそ入りつくね じゃがいものみそ汁	756	ぶた肉 とうふ とり肉 油揚げ	ごはん じゃがいも	たまねぎ きくらげ たけのこ こまつな ねぎ 青じそ しょうが にんにく
9	3	水	《 けんえんきゅうしょく チャレンジ減塩給食》 ごはん さばの竜田揚げ 野菜のおかかあえ わんたんスープ	802 食塩相当量 2.0g	さば かつお節 ぶた肉	ごはん わんたん	こまつな にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが
9	4	木	コッペパン マーシャルビーンズ ジャーマンポテト ツナオムレツ 玉ねぎとひき肉のスープ	837	ウインナー チーズ たまご とり肉	コッペパン じゃがいも	ブロッコリー にんにく たまねぎ こまつな とうもろこし
9	5	金	☆ごはんのにのせて食べてね☆ ガパオライス 目玉焼き フォー入りスープ タイのメニュー♪	721	ぶた肉 たまご とり肉	ごはん フォー	ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん チンゲン菜 キャベツ にんにく
9	8	月	ごはん ハンバーグきのこソース ささみ入り野菜サラダ さつま汁	797	とうふ とり肉 ぶた肉	ごはん さつまいも	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ えのきだけ ブロッコリー ねぎ にんじん ごぼう
9	9	火	親子うどん 野菜のゆかりあえ ソファール元気ヨーグルト 新メニュー	697	とり肉 なんと たまご ツナ ヨーグルト	ソフトめん	たまねぎ にんじん なめこ 干しいたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり ゆかり
9	10	水	ごはん すずきの味噌マヨ焼き 野菜の煮浸し だいこん大根のみそ汁 です♪	753	すずき 厚揚げ ぶた肉	ごはん	こまつな さやいんげん にんじん もやし たまねぎ だいこん さやえんどう
9	11	木	ごはん 県産ポークメンチカツ まめまめサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁	863	ぶた肉 大豆 大福豆 白インゲン豆 ロースハム 厚揚げ	ごはん	ブロッコリー にんじん えだまめ キャベツ こまつな えのきだけ ねぎ
9	12	金	秋野菜カレーライス ヤングコーン入り野菜サラダ	823	ぶた肉 ロースハム	ごはん さつまいも じゃがいも	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん ヤングコーン カリフラワー ブロッコリー パプリカ しょうが にんにく
9	16	火	ごはん とり肉のバーベキュー焼き だいこん大根サラダ なめことじゃが芋のみそ汁	739	とり肉 ツナ わかめ	ごはん じゃがいも	たまねぎ ピーマン だいこん もやし にんじん こまつな なめこ 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
9	17	水	ごはん ほっけの塩焼き ぶた肉と大根の煮物 もずくのみそ汁	689	ほっけ ぶた肉 とうふ もずく 油揚げ	ごはん こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん えだまめ 干しいたけ ねぎ
9	18	木	 デフリンピック応援メニュー（アメリカ料理）  バーガーパン ハンバーグBBQソース コールスローサラダ チキンガンボスープ（カレー粉入り）	679	ぶた肉 ロースハム ウインナー とり肉	バーガー型パン	たまねぎ キャベツ にんじん カリフラワー とうもろこし にんにく たまねぎ パプリカ おくら セロリー トマト
9	19	金	ごはん ぶた肉と野菜の味噌いため ささみの梅ドレッシングあえ もろへいやのすまし汁	670	ぶた肉 ちくわ とり肉 とうふ	ごはん こんにゃく ふ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ もやし こまつな もろへいや ねぎ にんにく しょうが
9	20	土	ごはん 五目野菜肉だんご ホットサラダ 野菜とひき肉のスープ	799	ぶた肉 ウインナー とり肉 とうふ	ごはん じゃがいも	カリフラワー ブロッコリー こまつな だいこん にんじん
9	24	水	ごはん ぶりの照り焼き 塩肉豆腐 チンゲン菜とじゃが芋のみそ汁	781	ぶり ぶた肉 とうふ わかめ 油揚げ	ごはん じゃがいも	キャベツ ねぎ にら にんじん にんにく チンゲン菜 しょうが
9	25	木	ごはん 酢豚 野菜の中華あえ 白菜とウインナーのスープ	753	ぶた肉 ウインナー	ごはん	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲン菜 ピーマン にんにく もやし はくさい ブロッコリー しめじ
9	26	金	かぼちゃ入りキーマカレーライス ぶた肉と野菜のソテー グレープゼリー	861	ぶた肉 大豆	ごはん じゃがいも グレープゼリー	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ にんじん りんご こまつな もやし キャベツ とうもろこし
9	29	月	ごはん ぶた肉のしょうが焼き マカロニサラダ （イタリアンドレッシング） 小松菜とたけのこのみそ汁	790	ぶた肉 がんもどき ウインナー	ごはん マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな たけのこ とうもろこし ブロッコリー
9	30	火	中華風まぜごはん しゅうまい（えび、きのこ） 切り干しとハムのサラダ 豆腐のスープ	771	ぶた肉 ウインナー ロースハム とり肉 とうふ	ごはん	とうもろこし 万能ねぎ もやし パプリカ 切干大根 こまつな にんじん キャベツ はくさい

※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。



《 地場産デ給食 9月2日 》

8月から、小松菜の他にじゃが芋と長ねぎも秋田県産が入荷されています。みなさんにたくさん食べてほしいので、特にこの3種類の野菜を使用した献立を取り入れた給食を実施しています。旬の野菜は、栄養がたくさんとれますよ♪



《 チャレンジ減塩給食 9月3日 》

今月のチャレンジ減塩給食は、脂ののった【さば】を学校で下味をつけて揚げ、塩分調整しています。野菜のおかかあえは、かつおぶし、ぽん酢醤油で減塩しながらも風味良く作っています。わんたんスープには、ねぎやにんじん、ぶた肉をたっぷり入れて具からのうま味で塩分を控えめに作っています。



《 デフリンピック応援メニューをレツツイートいただきます 9月18日 》

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」です。第1回は、1924年にフランスのパリで開催されました。そして第10回目はヨーロッパ外では初開催のアメリカのワシントンで開催されました。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10回開催国のアメリカメニューです。バーベキューソースをかけたハンバーグ、サイドディッシュで添えられるコールスローサラダ、アメリカ南部発祥の「ガンボ（フランス語でオクラ）」を使用したチキンガンボスープ（カレー粉入り）を提供します。主食はバーガー型パンですので、ハンバーグをはさめたり、バーベキューソースをつけてパンを食べてみてもおいしいです。いろんな食べ方をしてみてくださいね♪

