



こ ん だ て よ て い ひ よ う

献立予定表

令和7年9月30日 NO. 6

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
10	1	水	ごはん さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 野菜とちくわのすまし汁	732	さば ぶた肉 ちくわ	ごはん じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきだけ ほうれん草 ねぎ
10	2	木	バーガー型パン エビカツ 野菜サラダ（フレンチドレ） クリームシチュー	823	えび とり肉	バーガー型パン じゃがいも	キャベツ パプリカ ブロッコリー ホールコーン にんじん たまねぎ
10	3	金	ごはん とり肉のはちみつ焼き ごぼうサラダ 大根となめこのみそ汁	818	とり肉 ロースハム 油揚げ	ごはん はちみつ	にんじん キャベツ なめこ とうもろこし だいこん こまつな
10	6	月	今日は十五夜☆お月見メニュー☆ ごはん うさぎの形のハンバーグ ひじきの煮物 さつまいも入り豚汁 お月見ゼリー（梨ゼリー）	808	とり肉 ぶた肉 ひじき 油揚げ	ごはん こんにゃく さつまいも	にんじん さやいんげん とうもろこし たまねぎ だいこん
10	7	火	しょうゆラーメン 肉野菜ソテー しゅうまい	713	ぶた肉	中華めん	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ はくさい にら にんじん キャベツ きくらげ
10	8	水	ごはん いわしのみそ煮 野菜とぶた肉のきんぴら ほうれん草のすまし汁	703	いわし とうふ かまぼこ	ごはん こんにゃく	さやいんげん にんじん ねぎ だいこん ごぼう ほうれん草
10	9	木	ごはん とりささみカツ 野菜のゆかりあえ けんちん汁	723	とり肉 ツナ とうふ 油揚げ	ごはん	もやし キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ
10	10	金	今日は目の愛護デー ポークカレーライス チーズサラダ 目の愛護デーゼリー（ブルーベリー）	876	ぶた肉 チーズ	ごはん じゃがいも ブルーベリーゼリー	にんにく たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー キャベツ カリフラワー とうもろこし
10	14	火	ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ ベーコン入り中華スープ	731	とうふ ぶた肉 ベーコン とり肉 わかめ	ごはん	にら にんにく たけのこ もやし こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ
10	15	水	ごはん ねぎそぼろオムレツきのこあん 筑前煮 豆腐と小松菜のみそ汁	712	たまご とり肉 さつま揚げ とうふ	ごはん こんにゃく ふ	えのきだけ ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こまつな 干しいたけ
10	16	木	コッペパン はちみつマーガリン チキンのパルマ パスタサラダ（レモネーズ） 白インゲン豆とウインナーのスープ	818	とり肉 チーズ ウインナー インゲン豆	コッペパン はちみつマーガリン スパゲッティ	にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー レモン カリフラワー セロリー たまねぎ

《 デフリンピック応援メニューをレッツイト♪いただきます♪10月16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。

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20回開催国のオーストラリアメニューです。主菜はイタリア系アメリカ人の移民によって生み出された料理【チキンのパルマ】です。トマトソースやチーズを使っています。副菜はパスタサラダレモネーズ味（レモン+マヨネーズ）でさわやかに♪スープは白インゲン豆入りのウインナースープです。スープの豆はのどに詰まらないように気をつけて下さいね。



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
10	17	金	ごはん はっぼうさい 八宝菜 はるまき もずくスープ	826	ぶた肉 えび ちくわ とうふ もずく	ごはん	にんにく たけのこ にんじん はくさい チンゲン菜 もやし きくらげ ねぎ
10	20	月	《 じばさん きょうしやく 地場産デー給食♪》 ごはん ぶた肉 にく のアップルソース炒め いた ポテトサラダ わかめのみそ汁 しる	818	ぶた肉 わかめ ウィンナー 厚揚げ	ごはん ジャがいも	たまねぎ りんご にんにく きゅうり にんじん ねぎ とうもろこし だいこん
10	21	火	カレーうどん いろど やさい 彩り野菜とウィンナーのソテー	739	ぶた肉 ウィンナー 油揚げ	ソフトめん	ぶなしめじ たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ ブロッコリー
10	22	水	ごはん あかうお しおや 赤魚の塩焼き おでん煮 に もろへいやのみそ汁 しる	685	あかうお とり肉 がんもどき ちくわ こんぶ	ごはん こんにゃく	だいこん にんじん えのきだけ モロヘイヤ たまねぎ ねぎ
10	23	木	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 ビーフンサラダ こまつな ちゅうか 小松菜の中華スープ	870	とり肉 ロースハム とうふ	ごはん	ねぎ にんにく にんじん もやし キャベツ こまつな
10	24	金	ビーフ入りハヤシライス コールスローサラダ	860	ぶた肉 牛肉 ロースハム	ごはん ジャがいも	にんにく たまねぎ トマト にんじん とうもろこし キャベツ
10	27	月	《 あきた ちょうかくしえんがっこう 秋田きらり、聴覚支援学校 給食試食会》 ごはん にしんの照り煮 て に あきやさい にもの 秋野菜の煮物 とうふ あぶら あ 豆腐と油揚げのみそ汁 しる	770	とり肉 とうふ 油揚げ	ごはん こんにゃく さつまいも	干ししいたけ だいこん にんじん こまつな ねぎ
10	28	火	《 げんえんきょうしやく チャレンジ減塩給食》 ごはん 2色 しよく そぼろ(肉・えだまめ) やさい 野菜のごまあえ 具 く だくさん汁 しる	790 食塩相当量 2.4g	ぶた肉 厚揚げ	ごはん こんにゃく ごま ジャがいも	たまねぎ 干ししいたけ ブロッコリー にんじん キャベツ ホールコーン ごぼう
10	29	水	ごはん あんかけ豆腐ハンバーグ マカロニカレーサラダ あおな たまご 青菜と卵のスープ	835	とうふ ぶた肉 ウィンナー たまご	ごはん マカロニ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし 干ししいたけ こまつな
10	30	木	コッペパン いちご&マーガリン ポークビーンズ やさい 野菜のピーナッツあえ コーンポタージュ	864	ぶた肉 だいず	コッペパン ジャがいも ピーナッツ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ブロッコリー
10	31	金	《ハロウィンメニュー》 しそブラックライス チキンナゲット&ミニオンポテト みどりいろ きいろ 緑色のサラダ しる 黄色のみそ汁	829	ひじき とり肉 厚揚げ	ごはん ジャがいも	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし かぼちゃ たまねぎ 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。



《じばさん きょうしやく地場産デー給食♪10月20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。今回の地場産デーには、りんごソースと焼き肉のたれで炒めた豚肉の炒め物が新メニューとなります。夏の間に衛生面の関係からお休みしていたポテトサラダもご飯が進む一品です。おたのしみに♪

《げんえんきょうしやくチャレンジ減塩給食♪10月28日》

今月のチャレンジ減塩給食は、そぼろご飯の具を干ししいたけやかつおのだしを効かせて塩分調整しています。ごまあえも4種類の野菜とすりごまとっぷりで風味良く作っています。

《ハロウィンメニュー♪10月31日》

献立名にびっくりしたり、??となっている人もいるかもしれません。ハロウィンの行事に合わせてみなさんに楽しんでもらいたいののでランチルームに来てからのお楽しみです☆