



こ ん だ て よ て い ひ よ う

献立予定表

令和7年10月31日 NO. 7

視覚支援学校

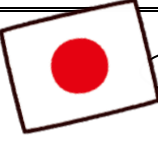
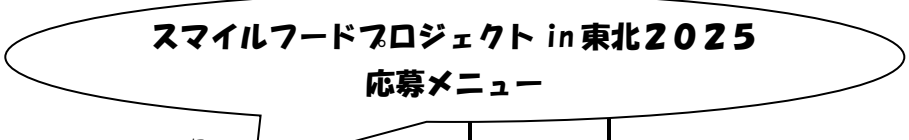
聴覚支援学校

秋田きらり支援学校

※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
11	4	火	《視覚、聴覚支援学校のみ給食》 ナポリタンスパゲッティ 野菜サラダ（フレンチドレッシング） 野菜スープ	682	チーズ とうふ とり肉 ウインナー	スパゲッティ	たまねぎ ピーマン 干しいたけ ブロッコリー キャベツ カリフラワー にんじん こまつな
11	5	水	ごはん あじフライ ひじきのカラフル炒め 秋野菜のみそ汁	770	あじ ひじき ウインナー 油揚げ	ごはん こんにゃく	にんじん さやいんげん とうもろこし だいこん こまつな はくさい
11	6	木	《チャレンジ減塩給食♪》 ごはん ぶた肉の塩麴しょうが炒め バンバンジーサラダ 小松菜とがんものみそ汁	724 食塩相当量 2.6g	ぶた肉 とり肉 わかめ がんもどき	ごはん じゃがいも	干しいたけ たまねぎ だいこん にんじん もやし キャベツ こまつな
11	7	金	チキンカレーライス キャベツとパインのサラダ	802	とり肉 ロースハム	ごはん じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん りんご キャベツ きゅうり カリフラワー パイン
11	10	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 国産温州みかんゼリー	788	ぶた肉 ちくわ とうふ	ごはん こんにゃく ごま	にんにく はくさい たまねぎ にんじん にら さやいんげん もやし こまつな とうもろこし みかん もろへいや
11	11	火	ごはん ハンバーグデミグラスソース 野菜のガーリックソテー ABC野菜スープ	758	ぶた肉 ウインナー とり肉	ごはん じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー こまつな
11	12	水	ごはん とり肉のカレーマヨ焼き 根菜と大豆のきんぴら 厚揚げのみそ汁	843	とり肉 ぶた肉 だいず 厚揚げ	ごはん こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ さやいんげん はくさい こまつな ねぎ
11	13	木	バーガー型パン ハムカツ ささみ入り野菜サラダ さつまいものミネストローネ	696	ロースハム とり肉	コッペパン さつまいも	こまつな キャベツ パプリカ カリフラワー とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん トマト
11	14	金	ごはん 赤魚の寒こうじ焼き 高野豆腐の煮物 じゃが芋のみそ汁	695	あかうお とり肉 高野豆腐 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 こまつな たまねぎ
11	17	月	ごはん 肉だんご 野菜ととり肉のオイスターソース わかめスープ	724	とり肉 わかめ とうふ ちくわ	ごはん	ブロッコリー キャベツ たけのこ パプリカ たまねぎ 干しいたけ
11	18	火	みそラーメン 肉野菜炒め かぼちゃとさつま芋のコロッケ	824	ぶた肉	中華めん さつまいも	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ にら きくらげ ねぎ もやし かぼちゃ

※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
11	19	水	 デフリンピック応援メニュー（東京） 茶飯 白身魚の天ぷら 東京風おでん すまし汁	825	ほき がんもどき ちくわ さつま揚げ ぶた肉 こんぶ とうふ	ごはん こんにゃく 花ふ	だいこん にんじん ほうれん草 ねぎ 
11	20	木	ごはん とり肉のピザソース焼き イタリアンサラダ ポテトスープ	782	とり肉 チーズ ウインナー	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー ほうれん草
11	21	金	ミートボール入りカレー 野菜ソテー	850	とり肉 だいず ウインナー	ごはん じゃがいも	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
11	25	火	ビビンバ かに入りしゅうまい 小松菜とかまぼこスープ	784	ぶた肉 かに かまぼこ	ごはん ごま	もやし にんじん ほうれん草 にんにく こまつな たまねぎ キャベツ
11	26	水	ごはん 豆腐と野菜の中華煮 カルシウムつくね もずくスープ	761	ぶた肉 とうふ もずく	ごはん	たまねぎ きくらげ にんじん こまつな だいこん えのきだけ もやし
11	27	木	 《地場産デー給食♪》 米粉パン 県産ブルーベリージャム ポークコロック 野菜サラダ ほうれん草ポタージュ	723	ロースハム	米粉パン じゃがいも	えだまめ キャベツ パプリカ カリフラワー とうもろこし たまねぎ ほうれん草
11	28	金	 スマイルフードプロジェクト in 東北2025 応募メニュー ごはん さばみそ煮 肉じゃが 秋田うんめえものどっさり！ 塩梅（あんべ）いいスープ	775	さば ぶた肉 わかめ	ごはん じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん なめこ

※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。

《 **チャレンジ減塩給食♪6日** 》

今月のチャレンジ減塩給食は、塩麴を使用しています。

塩麴は塩の約1／4～1／5の塩分量でありながら、うま味やコクをだす効果があります。さらにカリウムを多く含むじゃが芋、キャベツをみそ汁、サラダに使用していますので、摂り過ぎた塩分を排出してくれます。



《 **地場産デー給食♪27日** 》

今月の秋田県産野菜は、大根、長ねぎ、キャベツ、小松菜の4種類が入荷されます。今回の地場産デーは、秋田県産の米粉を使用したパンに県産ブルーベリージャムがつきます。県産のじゃが芋、ぶたひき肉を使用したコロックは新メニューとなります。牛乳たっぷりのポタージュやサラダもお楽しみに♪

《 **聴覚支援学校、あきちゅーずが考えたスープ♪28日** 》

聴覚支援学校の高等部、佐藤湧月さん高橋結乃さん松山琉唯さんがマルちゃんブランドでおなじみの東洋水産が主催する「スマイル“フード”プロジェクト in 東北2025」のスープのレシピコンテストに応募しました。そのスープが給食に登場です♪コンセプトは、塩分を控えながらもおいしさと満足感を両立できるスープを目指し、昆布、かつお節、干し椎茸とだし汁にこだわっています。比内地鶏以外はレシピどおりですよ。ぜひ、感想を生徒さん達にもお聞かせくださいね！



《 **デフリンピック応援メニューをいただきます♪11月19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。11月15日～26日まで東京で開催されます。かがやきの丘でもデフリンピックの応援給食を7月から実施してきましたがいかがでしたでしょうか？ フランス、アメリカ、オーストラリアときて、今回で最後となりますので、最後は東京の名物、茶飯とおでんで締めたいと思います。茶飯は、しょうゆとお酒で炊いたご飯で、おでんと一緒に食べられていたようです。東京おでんの特徴は、濃い口しょうゆと昆布とかつおだしを使用し、濃いめの味つけです。

ほきの天ぷらもつけましたのでボリューム満点ですよ♡ 天ぷらにしょう油をかけすぎないように注意してくださいね。

