



こ ん だ て よ て い ひ よ う

# 献立予定表

令和7年11月28日 NO. 8

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
12	1	月	ごはん ハンバーグきのこソース 野菜とツナの青しそサラダ さつま汁	748	ぶた肉 ツナ	ごはん さつまいも	えのきだけ ぶなしめじ まいたけ キャベツ だいこん ブロッコリー にんじん ごぼう ねぎ
12	2	火	かんこん 広東めん 野菜のトロみ炒め えびしゅうまい	706	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 たけのこ こまつな キャベツ にら にんじん
12	3	水	《地場産デー給食》 ごはん イケてるはたはたメンチカツ ぶた肉と県産野菜の煮物 男鹿産わかめのみそ汁	675	はたはた ぶた肉 とうふ わかめ だいず	ごはん こんにゃく	だいこん にんじん わらび 干しいたけ さやいんげん ねぎ
12	4	木	ごはん とり肉の唐揚げ パリパリ漬け じゃが芋となめこのみそ汁	797	とり肉	ごはん ごま じゃがいも	きゅうり にんじん キャベツ だいこん おおば なめこ ねぎ
12	5	金	ふゆやさい 冬野菜カレーライス 野菜とチキンのソテー ラ・フランスゼリー	843	ぶた肉 とり肉	ごはん ラ・フランスゼリー	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう だいこん りんご こまつな もやし キャベツ とうもろこし
12	8	月	ごはん ホイコーロー ショウロンポー 青菜と豆腐のスープ	742	ぶた肉 とうふ とり肉	ごはん	もやし たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ 干しいたけ ほうれん草
12	9	火	ごはん ほっけの照り焼き とり肉と大根の煮物 大根と小松菜のみそ汁	713	ほっけ とり肉 ちくわ 油揚げ	ごはん ごま こんにゃく	だいこん にんじん ぶなしめじ さやいんげん こまつな
12	10	水	《チャレンジ減塩給食》 ごはん 厚焼き卵 干草焼ききのこあん みそマヨサラダ 野菜と豆腐のすまし汁	727 食塩相当量 2.4g	とり肉 ロースハム とうふ	ごはん	えのきだけ ブロッコリー カリフラワー キャベツ えだまめ にんじん ねぎ ほうれん草
12	11	木	コッペパン クリームゴールド とり肉のパン粉焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	786	とり肉 ウインナー	コッペパン マカロニ じゃがいも	にんじん レモン きゅうり たまねぎ キャベツ パプリカ カリフラワー セロリー トマト
12	12	金	ごはん 肉みそ 野菜のごまあえ 豚汁	738	ぶた肉	ごはん ごま こんにゃく じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん ごぼう ねぎ
12	15	月	ごはん アドボ ささみ入り塩昆布あえ 野菜とたまごのスープ	700	とり肉 こんぶ たまご	ごはん こんにゃく ごま	さやいんげん たまねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん 干しいたけ

※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
12	16	火	根菜うどん ミニおこのみ焼き 冬野菜とツナのサラダ	673	とり肉 がんもどき ツナ	ソフトめん	ぶなしめじ にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ こまつな もやし
12	17	水	ごはん さばの塩焼き すき焼き煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	814	さば ぶた肉 厚揚げ わかめ 油揚げ	ごはん こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん ねぎ
12	18	木	ごはん ポークケチャップ 春雨サラダ モロヘイヤと大根のみそ汁	750	ぶた肉 ロースハム 緑豆はるさめ	ごはん	パプリカ たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん モロヘイヤ だいこん えのきだけ
12	19	金	かぼちゃ入りキーマカレーライス ウインナーと野菜のソテー	828	ぶた肉 だいず ウインナー	ごはん じゃがいも	にんにく たまねぎ かぼちゃ にんじん こまつな もやし キャベツ りんご
12	22	月	《今日は冬至ですね♪》 ごはん いわしの生姜煮 かぼちゃ入りそぼろあん 根菜たっぷり汁	738	いわし さつまあげ ぶた肉 かつお節 油揚げ	ごはん じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん かぼちゃ えだまめ ごぼう えのきだけ はくさい ねぎ
12	23	火	ごはん 焼きぎょうざ 厚揚げと野菜の中華炒め もずくと大根のみそ汁	769	ぶた肉 厚揚げ もずく	ごはん	パプリカ たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんにく ねぎ だいこん
12	24	水	《クリスマスメニュー♪》 ピラフ ☆星のハンバーグ☆ 野菜サラダ チキンとカリフラワーのスープ セレクトクリスマスケーキ (いちご・チョコ)	818	ウインナー ツナ とり肉	ごはん バター クリスマスケーキ	とうもろこし さやいんげん パプリカ キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ カリフラワー
12	25	木	コッペパン チョコクリーム スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ブラウンシチュー	756	たまご ロースハム ぶた肉	コッペパン じゃがいも チョコクリーム	キャベツ ブロッコリー とうもろこし 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。



《地場産デー給食♪3日》  
今月も秋田県産の生野菜は、JA秋田なまはげさんから大根、長ねぎ、キャベツ、小松菜の4種類が入荷されます。今回の地場産デー給食は、『イケてるはたはたメンチカツ』を提供します。はたはたを、骨もまるごとミンチにし、タラのすり身をまぜて作っていて、一切肉は使用していないそうです。煮物には、水煮の県産わらびや大豆を使用しています。男鹿産の冷凍生わかめもみそ汁に入っていますので、男鹿の海の幻想的な景観を感じながら食べてみてください♪

《チャレンジ減塩給食♪10日》

今月のチャレンジ減塩給食は、厚焼き卵のあんかけやすまし汁に『白しょうゆ』を使用しています。醤油の中では、塩分が低めです。塩味の奥に、まろやかな甘みとうま味を感じるのが特徴です。素材の味や色をいかしたい料理に最適です。



《冬至メニュー♪22日》

『冬至』は1年のうちで昼が最も短くなる日です。昔から日本では無病息災を願って、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべた『ゆず湯』に入る習慣があります。これらの風習にちなんで、給食ではかぼちゃ入りのそぼろあんを提供します。しっかり食べて、今夜はゆず湯のお風呂はいかがですか？



《クリスマスメニュー♪24日》

今年もクリスマスがやって来ましたね！  
給食では、ウインナーが入っているカラフルなピラフに大きな星の形☆のハンバーグ、ツナサラダ、スープ、みなさんに選んでもらったクリスマスケーキつきです。  
お楽しみに♡

