



こ ん だ て よ て い ひ よ う

献立予定表



令和8年1月14日 NO. 9
視覚支援学校
聴覚支援学校
秋田きらり支援学校

※献立名の波線の下線は、新メニューです。※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
1	14	水	ごはん いわしの紀州煮 冬野菜の煮物 厚揚げとほうれん草のみそ汁	720	いわし とり肉 油揚げ 厚揚げ	ごはん こんにゃく	ぶなしめじ ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ ほうれん草
1	15	木	ごはん 照り焼きチキン すき昆布の煮物 小松菜とがんもどきのみそ汁	738	とり肉 ぶた肉 すき昆布 さつま揚げ がんもどき	ごはん こんにゃく	にんじん 干しいたけ えのきだけ こまつな だいこん
1	16	金	ポークハヤシライス 冬野菜のサラダ ソファール元気ヨーグルト	929	ぶた肉 ロースハム ヨーグルト	ごはん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ だいこん はくさい
1	19	月	ごはん ぶた肉のしょうが焼き 野菜のおかかあえ モロヘイヤのみそ汁	702	ぶた肉 とり肉 かつお節	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん カリフラワー モロヘイヤ ねぎ
1	20	火	ごはん 野菜のチヂミ 韓国風煮 わかめと白菜のスープ	674	ぶた肉 ちくわ わかめ	ごはん こんにゃく	にんにく はくさい だいこん ごぼう にんじん たけのこ にら ねぎ
1	21	水	《チャレンジ減塩給食♪》 ごはん あじのマスタード焼き 野菜チャンプル さつまいものみそ汁	771 食塩相当量 2.4g	あじ 厚揚げ ぶた肉 かつお節 油揚げ	ごはん こんにゃく さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン はくさい ねぎ
1	22	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 カリフラワーと卵のスープ	729	とり肉 ロースハム たまご	コッペパン メープルゼリー 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
1	23	金	ごはん かつおフライ 花野菜のきざみのりあえ 青菜とひき肉のスープ	696	かつお ツナ のり ちくわ とり肉	ごはん	ブロッコリー カリフラワー キャベツ もやし 干しいたけ こまつな たまねぎ
1月24日～30日は学校給食週間です。秋田のおいしさ再発見♪							
1	26	月	ごはん とり肉のマヨケチャップ焼き 根菜と春雨のうま煮（ふき入り） 豆腐となめこのみそ汁	827	とり肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ はるさめ	ごはん	だいこん にんじん にら ふき なめこ たまねぎ
1	27	火	大人気のラーメンメニュー♪ 塩ラーメン メンマの炒め煮 こだわりポテトコロッケ	785	ぶた肉	中華めん じゃがいも	ねぎ たまねぎ もやし にんにく にんじん キャベツ とうもろこし たけのこ
1	28	水	ごはん ねぎそぼろオムレツ とんぶりツナサラダ ピリ辛肉かやき	674	たまご ツナ ぶた肉 とうふ	ごはん こんにゃく	キャベツ もやし にんじん ブロッコリー とんぶり ふき まいたけ ねぎ だいこん

※裏に続きます。

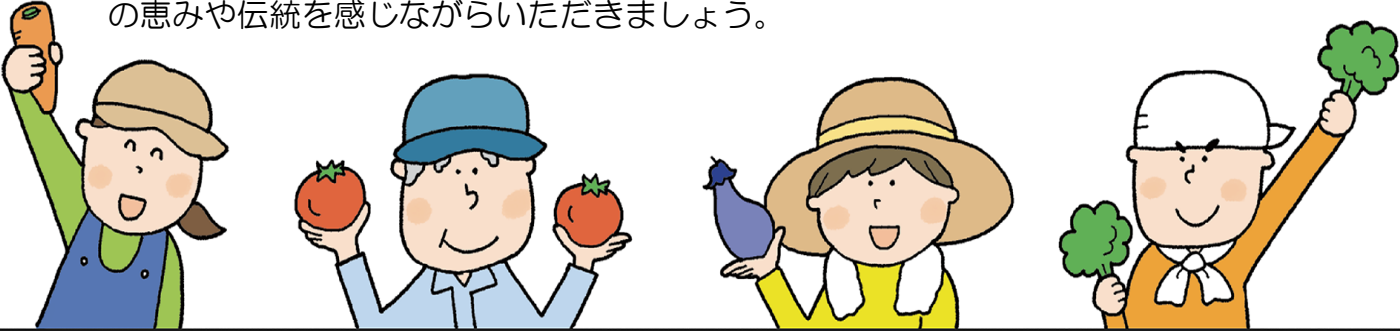
月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	29	木	ごはん はたはたフライ あきたの恵みタルタルサラダ いものこ汁	802	はたはた チーズ とり肉	ごはん さといも こんにゃく	ブロッコリー えだまめ パプリカ キャベツ とんぶり ぶなしめじ ねぎ
1	30	金	ポークカレーライス しよっつる野菜ソテー	787	ぶた肉 とり肉 魚肉ソーセージ	ごはん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ もやし

※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。

感謝の気持ちをもって食事をしよう



学校給食も家庭での食事も自然の恩恵のうえに成り立つものであり、多くの人
の苦労や努力によって支えられているものです。今月は『全国学校給食週間』
です。学校給食の内容は、時代とともに変化していますが、いつの時代も変わら
ずに、「子ども達が飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるよう
に」といった願いが込められています。
本校では期間中、秋田県産食材を取り入れたメニューを提供します。秋田の自然
の恵みや伝統を感じながらいただきます。



☆給食週間の食材の紹介☆

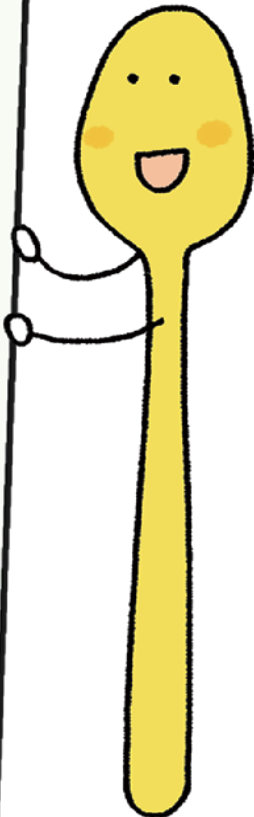
《秋田県で作られている調味料》

- 【28日：まごころ豆板醤】三種町産のそら豆を使って作られた辛味と塩味が特徴の調味料です。
肉かやきに入れます。
- 【30日：しよっつる】秋田の伝統的特産品でハタハタやいわしから作られています。
料理に深みとコクを加えてくれます。

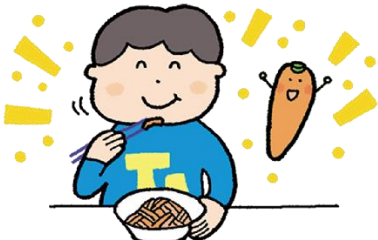
《郷土料理》

- 【28日：ピリ辛肉かやき】「貝焼き」がなまった言葉で、もともとはホタテの貝がらを鍋のかわり
にした一人鍋料理です。
- 【29日：いものこ汁】里芋を用いて作られる汁料理です。里芋の親芋につく“子芋”や“孫芋”を
「いものこ」と呼びます。

他にも、県産の枝豆、とんぶりを使用した、「あきたの恵みタルタルサラダ」やみなさんの大好きな
ラーメンを準備して待っていますので楽しみにランチルームに来て下さいね♪



給食では、冬野菜をたくさん使っています。
ビタミンA、Cや食物センイが豊富ですので
煮物やサラダもしっかり食べましょうね♪



れんこん

ごぼう

だいこん

ねぎ

ほうれんそう

こまつな

しゅんぎく

はくさい

秋・冬が旬の野菜