



こ ん だ て よ て い ひ ょ う
献立予定表

令和8年1月30日 NO. 10
視覚支援学校
聴覚支援学校
秋田きらり支援学校

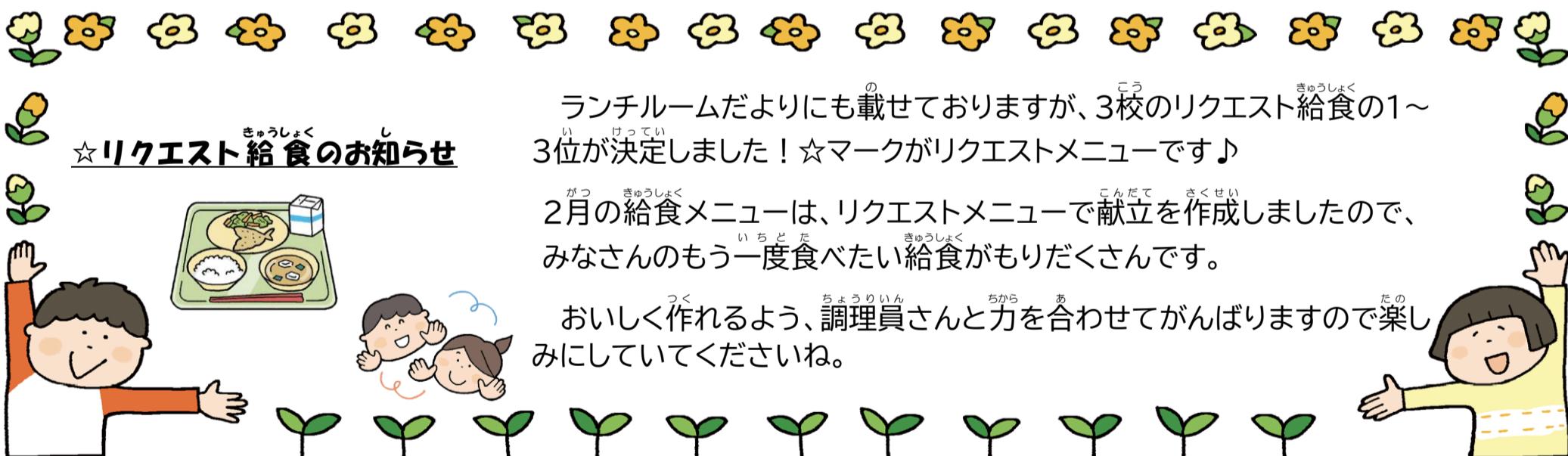
※献立名の波線の下線は、新メニューです。 ※牛乳は毎日つきます。

月	日	曜日	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	魚や力になる	体の調子を整える
2	2	月	ごはん マーボー豆腐 パンバンジーサラダ ワンタンスープ	715	とうふ ぶた肉 とり肉	ごはん ワンタン	ねぎ にんにく たけのこ もやし チンゲン菜 にんじん こまつな 干しいたけ
2	3	火	《節分の日メニュー》 ごはん いわしのみぞ煮 ひじきの五目煮 はるさめ汁	728	いわし ぶた肉 ひじき 油揚げ 大豆 はるさめ とり肉	ごはん こんにゃく	にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ
2	4	水	ごはん 和風タンドリーチキン ぶた肉と大根の煮物 根菜汁	767	とり肉 ぶた肉 ヨーグルト 油揚げ	ごはん こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん 干しいたけ えだまめ はくさい ねぎ
2	5	木	☆米粉パン はちみつ&マーガリン ☆ハンバーグ 野菜サラダ ☆クリームシチュー	789	ぶた肉 とり肉	米粉パン はちみつマーガリン じゃがいも バター	キャベツ パプリカ ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ
2	6	金	ごはん ☆白身魚フライ マカロニサラダ 厚揚げと白菜のみぞ汁	796	ほき ロースハム わかめ 厚揚げ	ごはん マカロニ	キャベツ とうもろこし にんじん はくさい
2	9	月	☆わかめごはん 照り焼きチキン 肉じゃが 大根と小松菜のみぞ汁	785	わかめ とり肉 ぶた肉 油揚げ	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 こまつな だいこん えのきだけ
2	10	火	☆親子うどん 野菜とツナののりあえ ☆あきたどっさりりんごゼリー	642	とり肉 ツナ なると のり たまご	ソフトめん ごま りんごゼリー	たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ こまつな だいこん にんじん
2	12	木	《チャレンジ減塩給食♪》 ごはん さばトマトソース煮 切り干し大根の煮物 豆腐とほうれん草のみぞ汁	684 食塩相当量 2.4g	さば とうふ ぶた肉	ごはん こんにゃく	切り干し大根 にんじん ぶなしめじ さやいんげん えのきだけ ほうれん草 トマト
2	13	金	☆チキンカレーライス えびと野菜のサラダ	781	とり肉 えび	ごはん じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ カリフラワー
2	16	月	ごはん 鶏そぼろ入り厚焼き卵 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	765	とり肉 たまご とうふ ウインナー	ごはん じゃがいも	えのきだけ ブロッコリー にんじん とうもろこし ほうれん草 ねぎ
2	17	火	中華まぜごはん ポークしゅうまい 野菜とハムのサラダ 野菜のスープ	772	ぶた肉 ウインナー しゅうまい とり肉 ロースハム とうふ	ごはん	とうもろこし 万能ねぎ パプリカ だいこん にんじん キャベツ もやし はくさい こまつな

※裏に続きます。

月	日	曜日	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
2	18	水	ごはん ほっけの甘みそ焼き ☆にんじんしりしり もずくとじゃが芋のみぞ汁	704	ほっけ ツナ たまご もずく 油揚げ	ごはん じゃがいも こんにゃく	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ
2	19	木	☆コッペパン チョコクリーム ポークビーンズ 野菜のピーナッツあえ ☆コーンポタージュ	815	ぶた肉 だいす	コッペパン じゃがいも ピーナッツ	たまねぎ にんじん もやし プロッコリー もやし キャベツ とうもろこし
2	20	金	ごはん とりのから揚げ パリパリ漬け わかめとがんものみぞ汁 とろけるプリン	879	とり肉 がんもどき わかめ	ごはん ごま プリン	にんじん キャベツ 切り干し大根 大葉 ねぎ
2	24	火	☆みそラーメン 肉野菜いため ☆焼きぎょうざ	741	ぶた肉	中華めん	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ にら ねぎ もやし
2	25	水	ごはん 赤魚みりん焼き じゃが芋ととり肉のうま煮 モロヘイヤのみぞ汁	683	あかうお とり肉 とうふ	ごはん じゃがいも こんにゃく ごま	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん はくさい モロヘイヤ
2	26	木	ごはん 国産豚とさわやかチキンメンチカツ みそマヨサラダ そうめん汁	812	ぶた肉 ロースハム とり肉	ごはん そうめん ごま	プロッコリー カリフラワー えだまめ にんじん ごぼう 干ししいたけ ねぎ
2	27	金	ミートボールカレーライス ワインナー入り野菜ソテー	859	とり肉 ぶた肉 大豆 ウィンナー	ごはん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ とうもろこし

※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。



にんじんしりしりの作り方(4人分)

《材料》

にんじん 1本150g→千切り
さやいんげん 10本 →3cmカット
たまねぎ 半分100g→スライス
ツナ 1缶70g
つきこんにゃく 100g →ざく切り
たまご 2個 溶いておく。
サラダ油 小さじ2
みりん 小さじ1
三温糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ2



『にんじんしりしり』は沖縄の家庭料理で、『しりしり』は『千切り』を意味する沖縄の方言です。

視覚支援学校の生徒さんからリクエストがありましたので、18日の給食で提供します。

《作り方》

- ① にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こんにゃくをなべに入れてサラダ油でいためる。
- ② ある程度火が通ったら、ツナを入れて炒める。
- ③ 調味料を入れて味つけする。
- ④ 最後にたまごを回し入れて炒めてできあがり♪

