



こ ん だ て よ て い ひ よ 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	熱や力になる	体の調子を整える
2	2	月	ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ ワントンスープ	715	とうふ ぶた肉 とり肉	ごはん ワントン	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 いわしのみそ煮 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 厚揚げと白菜のみそ汁	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 大根と小松菜のみそ汁	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そ汁	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 ^{あま} 甘み ^や そ焼き ☆ <u>にんじんしりしり</u> もずくとじゃが芋のみそ汁	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	☆ <u>コッペパン</u> チョコクリーム ポークビーンズ 野菜のピーナッツあえ ☆ <u>コーンポタージュ</u>	815	ぶた肉 だいず	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 ブロッコリー 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 ^づ け わかめとがんものみそ汁 ^{しる} 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	☆ <u>みそラーメン</u> 肉野菜いため ☆ <u>焼きぎょうざ</u>	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 ^{あかうお} みりん ^や 焼き じゃが芋 ^{いも} ととり肉 ^{にく} のうま煮 ^に モロヘイヤのみそ汁 ^{しる}	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 ^{こくさんぶた} 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 ^{じる}	812	ぶた肉 ロースハム とり肉	ごはん そうめん ごま	ブロッコリー カリフラワー えだまめ にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ
2	27	金	ミートボールカレーライス ウインナー入り野菜 ^{やさい} ソテー	859	とり肉 ぶた肉 大豆 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 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。

☆リクエスト給食のお知らせ



ランチルームだよりも載せておりますが、3校のリクエスト給食の1～3位が決定しました！☆マークがリクエストメニューです♪

2月の給食メニューは、リクエストメニューで献立を作成しましたので、みなさんのもう一度食べたい給食がもりだくさんです。

おいしく作れるよう、調理員さんと力を合わせてがんばりますので楽しみにしてくださいね。

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♪

