



こ ん だ て よ て い ひ よ う
献立予定表

令和8年4月29日 NO. 2
 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
5	7	木	《☆こどもの日メニュー》 <small>こめこ</small> 米粉パン クリームゴールド <small>こいのぼり</small> こいのぼりバーグ <small>コールスロー</small> コールスローサラダ <small>ミネストローネ</small> ミネストローネ こどもの日デザート	710	ぶた肉 ウインナー	米粉パン マカロニ じゃがいも クリームゴールド こどもの日デザート	たまねぎ キャベツ にんにく セロリー トマト にんじん ブロッコリー カリフラワー
5	8	金	《 <small>じばさん</small> 地場産デー♪》 <small>ごはん</small> ごはん 県産豚ももカツ <small>あきた</small> 秋田ふきと根菜の煮物 <small>きぬ</small> 絹さやと豆腐のみそ汁	777	とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ	ごはん こんにゃく	ふき だいこん 干しいたけ にんじん えだまめ きぬさや たまねぎ
5	11	月	ごはん <small>とり</small> 鶏そぼろ入り厚焼き卵のきのこあん <small>にく</small> 肉じゃが <small>ほうれん草</small> ほうれん草のすまし汁	714	たまご ぶた肉 とり肉 とうふ	ごはん じゃがいも こんにゃく 片栗粉	えのきだけ にんじん たまねぎ 干しいたけ えだまめ ねぎ ほうれん草
5	12	火	<small>おやこ</small> 親子うどん <small>やさい</small> 野菜ののりあえ あきたどっさりりんごゼリー	639	とり肉 なんと たまご ツナ のり	ソフトめん ごま りんごゼリー	たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん
5	13	水	ごはん さわら <small>さいきょう</small> 西京焼き <small>すき</small> すき焼き風煮 <small>だいこん</small> 大根のみそ汁	735	さわら ぶた肉 厚揚げ 油揚げ	ごはん こんにゃく 片栗粉	たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん だいこん モロヘイヤ
5	14	木	ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ わんたんスープ	715	ぶた肉 とり肉 とうふ	ごはん わんたん	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
5	15	金	《☆ <small>うんどうかい</small> 運動会・ <small>たいいくたいかい</small> 体育大会 <small>べんろんたいかいおうえん</small> 弁論大会応援メニュー♪》 ウインナーカレーライス (Win!) パインサラダ (コールスロードレ) ブルーベリーゼリー	830	ロースハム だいず ウインナー とり肉	ごはん じゃがいも ブルーベリーゼリー	にんにく たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー キャベツ カリフラワー パイン
5	18	月	ごはん <small>にく</small> 肉みそ <small>やさい</small> 野菜のピーナッツあえ <small>こんさいじり</small> 根菜汁	728	ぶた肉	ごはん じゃがいも こんにゃく ピーナッツ	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ねぎ だいこん ごぼう きぬさや
5	19	火	ごはん <small>はっほうさい</small> 八宝菜 <small>ちゅうか</small> 中華ラビオリ たまごスープ	756	ぶた肉 えび たまご	ごはん 片栗粉	にんにく たけのこ にんじん はくさい チンゲン菜 もやし きくらげ えのきだけ たまねぎ
5	20	水	ごはん ほっけのみそマヨ焼き <small>やさい</small> 野菜の煮びたし <small>わかめ</small> わかめと玉ねぎのみそ汁	748	ほっけ 厚揚げ ぶた肉 わかめ	ごはん	こまつな さやいんげん もやし にんじん たまねぎ きぬさや
5	21	木	バーガーパン いちごジャム ハムカツ カラフル野菜サラダ コーンポタージュ	808	ロースハム	コッペパン いちごジャム	きゅうり たまねぎ キャベツ パプリカ カリフラワー とうもろこし

※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
5	22	金	ごはん アドボ 鶏ささみと塩昆布のあえ物 ベーコンとチンゲン菜のスープ	716	とり肉 こんぶ ベーコン	ごはん こんにやく ごま	さやいんげん たまねぎ こまつな キャベツ にんじん チンゲン菜 干しいたけ
5	25	月	《チャレンジ減塩給食♪》 ごはん ポークケチャップ マカロニ入り野菜サラダ がんもと大根のみそ汁	782 食塩相当量 2.5g	ぶた肉 ロースハム がんもどき	ごはん マカロニ	パプリカ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん だいこん えのきだけ
5	26	火	みそラーメン 野菜炒め 焼きぎょうざ	743	ぶた肉	中華めん 片栗粉	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
5	27	水	ごはん さばの塩焼き 筑前煮 白菜となめこのみそ汁	713	さば とり肉 さつま揚げ	ごはん こんにやく	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん はくさい なめこ ねぎ
5	28	木	ごはん とり肉のレモンソースかけ 大根のおかかあえ 高野豆腐のみそ汁	802	とり肉 かつお節 高野豆腐 油あげ	ごはん 片栗粉 ごま	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり だいこん レモン
5	29	金	春野菜カレーライス ごまドレッシングサラダ きょうの鉄分葉酸ヨーグルト	843	ぶた肉 ロースハム ヨーグルト	ごはん ジャがいも	にんにく たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん りんご カリフラワー ヤングコーン

※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。

新年度の給食が始まって1ヶ月がたちました。ランチルームの新しい座席や同級生、先生と一緒に給食を食べることに少しずつ慣れてきているようです。給食の準備や片付けも3校ともにスムーズに行われています。今月は、各校で運動会や体育大会、弁論大会と行事がありますので給食からも“がんばる力になるメニュー”で応援したいと思います！

☆5月7日はこどもの日メニュー☆

こどもの日は、《端午の節句》としてもお祝いされる日です。端午の節句は、男の子の成長を祈願する日のため、兜、鎧、こいのぼりを飾り、ちまきや柏もちを食べます。この日のメニューは、こいのぼりの形をしたハンバーグとこどもの日デザートゼリーがつきます。ゼリーは、3層になっていて、味がサイダー、レモン豆乳、りんご味です！☆お楽しみに☆



「地場産デー給食ってなあに？」

地場産デーの日は、みなさんと同じ秋田で育った新鮮な食材をたくさん使った給食を提供します。8日（金）のメニューの秋田県産豚ももカツは、パン粉をつけて揚げたふっくらジューシーなおいしいカツです。秋田産のやわらかな『ふき』、風味のよい『えだまめ』を使用した煮物、味噌汁には、県産の豆腐を使用しています。



「聴覚支援学校運動会（16日）、視覚支援学校弁論大会（21日）！秋田きらり支援学校の体育大会応援メニュー！」

運動会、体育大会、弁論大会で力を発揮してもらいたいという気持ちから“ウイナーカレーライス” WIN（勝つ！）やビタミンCがたくさん入っている、“ブルーベリーゼリー”をつけました。アントシアニンも入っているので、筋肉疲労や身体的疲労の回復効果が期待できます。ベストな体調で臨むことが出来るようランチルームからも応援していますね！

「5月29日はチャレンジ減塩給食♪」

秋田県の食生活指針では、できることから始めよう「増ベジ（増ベジタブル）・減ソル（減ソルト）」ということで、1日に食べたい野菜の量⇒350g 1日の食塩摂取量⇒7g と目標を掲げています。今回の給食では、塩分量の少ないトマトケチャップやマヨネーズを使用し、野菜を多く使用することで薄味に仕上げています。何事も“意識すること”がポイントです。体に優しい給食を心がけていきたいと思います。

