



こ ん だ て よ て い ひ よ う

献立予定表

令和8年5月29日 NO. 3

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
6	1	月	ごはん にらまんじゅう 野菜とカシューナッツの炒め物 わかめとかまぼこのスープ	700	ぶた肉 とり肉 かまぼこ わかめ	ごはん カシューナッツ	キャベツ ブロッコリー にら にんじん たまねぎ こまつな
6	2	火	ごはん ぶた肉の塩こうじ生姜炒め バンバンジーサラダ 絹さやとがんものみそ汁	728	ぶた肉 とり肉 がんもどき	ごはん じゃがいも	干しいたけ たまねぎ だいこん にんじん もやし キャベツ こまつな きぬさや
6	3	水	ごはん ほっけの照り焼き とり肉と大根の煮物 小松菜と大根のみそ汁	715	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 こまつな しめじ さやいんげん
6	4	木	《歯と口の健康週間4～10まで♪》 コッペパン チョコクリーム とり肉のパン粉焼き 野菜サラダ パンプキンポタージュ	793 カルシウム量 406mg	とり肉を かみかみ♪ とり肉 あおさ	コッペパン パン粉 チョコクリーム	にんにく レモン きゅうり たまねぎ キャベツ 赤パプリカ ブロッコリー とうもろこし かぼちゃ
6	5	金	ごはん あんかけ豆腐ハンバーグ マカロニカレーサラダ 青菜とたまごのスープ	835 333mg	ぶた肉 とうふ ウインナー たまご	ごはん マカロニ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし 干しいたけ こまつな たまねぎ
6	8	月	ごはん あじフライ 切り干し大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	758 404mg	あじ ぶた肉 とうふ 油揚げ	ごはん こんにゃく	切り干し大根 にんじん 干しいたけ えだまめ なめこ こまつな
6	9	火	ピラフ ハムピカタ コールスローサラダ 野菜チキンスープ	703 326mg	ウインナー たまご ロースハム とり肉	ごはん バター じゃがいも	とうもろこし さやいんげん パプリカ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ こまつな
6	10	水	ごはん いわしのおかか煮 根菜と春雨のうま煮 小松菜と厚揚げのみそ汁	735 550mg	いわし ぶた肉 緑豆はるさめ 厚揚げ	ごはん	だいこん にんじん にら たけのこ こまつな たまねぎ
6	11	木	ごはん ぶたキムチ炒め 野菜のごまあえ わかめとちくわのスープ	726	ぶた肉 ちくわ わかめ とうふ	ごはん こんにゃく ごま	にんにく はくさい たまねぎ にんじん にら さやいんげん もやし こまつな とうもろこし 干しいたけ
6	12	金	《地場産茶給食♪》 県産豆腐のキーマカレーライス 野菜ソテーしょうつつる味 青うめゼリー	806	ぶた肉 とうふ ウインナー	ごはん じゃがいも 青うめゼリー	にんにく たまねぎ にんじん りんご こまつな もやし キャベツ
6	15	月	ごはん 油淋鶏 ビーフンサラダ 小松菜とひき肉のスープ	850	とり肉 ロースハム 豆腐	ごはん ビーフン	ねぎ にんにく にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ 干しいたけ
6	16	火	ごはん さばのみそ煮 野菜のそぼろあん えのき茸と玉ねぎのみそ汁	769	さば さつまあげ ぶた肉 かつお節	ごはん じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん えだまめ えのきだけ ほうれん草 たまねぎ

※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
6	17	水	ごはん ビビンバ(ナムル、 や にく 焼き肉) かに入りしゅうまい チンゲン菜 さい とかまぼこのスープ	780	ぶた肉 かに えび たまご かまぼこ	ごはん ごま	もやし にんじん ほうれん草 にんにく チンゲン菜 たまねぎ キャベツ
6	18	木	コッペパン はちみつ&マーガリン オムレツ コールスローサラダ ブラウンシチュー	789	たまご ロースハム ぶた肉	コッペパン はちみつ&マーガリン じゃがいも	キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ
6	19	金	ごはん とうふ やさい ちゅうかに 豆腐と野菜の中華煮 カルシウムつくね だいこん 大根とわかめのスープ	780	豆腐 ぶた肉 わかめ	ごはん	たまねぎ 干しいたけ にんじん こまつな だいこん えのきだけ もやし
6	22	月	ごはん バジルチキン ひじきのカラフル炒め まいたけのみそ汁 しる	772	とり肉 ぶた肉 ひじき 油揚げ	ごはん こんにゃく	にんにく にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン とうもろこし だいこん まいたけ
6	23	火	きつねうどん とりそば しのだに 煮信田煮 やさい 野菜のいりごまあえ	607	とり肉 なんと 油揚げ	うどん ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな
6	24	水	ごはん ハンバーグピザソース やさい 野菜のアーモンドあえ もろへいやスープ	728	ぶた肉 チーズ とり肉	ごはん アーモンド	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん トマト もろへいや
6	25	木	☆ おきなわ 沖縄メニュー☆ ごはん シイラフライ にんじんしりしり もずくとじゃが芋 いも のみそ汁 しる パインゼリー	750	シイラ ツナ もずく 油揚げ	ごはん こんにゃく じゃがいも パインゼリー	にんじん さやいんげん もやし たまねぎ ねぎ
6	26	金	チキンカレーライス えびと野菜 やさい のサラダ ソフールヨーグルト	862	とり肉 えび ヨーグルト	ごはん じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご キャベツ カリフラワー
6	29	月	《チャレンジ減塩給食》 ごはん ぶた肉 にく と野菜 やさい のみそ炒め いた ささみの梅あえ うめ めかぶのすまし汁 しる	653 食塩相当量 2.2g	ぶた肉 とり肉 ちくわ めかぶ とうふ	ごはん こんにゃく 庄内ふ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ もやし ブロッコリー ねぎ
6	30	火	ごはん 照り焼きチキン すき昆布 こんぶ の煮物 にもの やさい 野菜とがんものみそ汁 しる	737	とり肉 すき昆布 ぶた肉 がんもどき さつま揚げ	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

※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。

《4～10日は歯と口の健康週間♪》
歯と口の健康週間にちなんで、給食ではカルシウムたっぷりの食材を使ったメニューや食感が楽しいメニューを4～10日の期間提供します。あじフライのサクサク感や牛乳たっぷりのパンプキンポタージュをどうぞ召し上がれ♪

《チャレンジ減塩給食♪29日》
今回の給食では、炒め物に他の調味料より塩分量の少ない味噌を使用し、サラダには梅のドレッシングの酸味で味にアクセントをつけて使用量を抑えています。梅は食欲を増進してくれますので暑くて食欲がない時もおすすです！

《郷土料理シリーズ☆沖縄メニュー☆25日》 今年度は、秋田県以外の地域の郷土料理はどのようなものがあるか食を通じて学んでみましょう。
☆シイラフライ・・・シイラは沖縄でよく獲れる魚です。淡泊でくせのない白身魚のためフライで食べるのが一般的です。
☆にんじんしりしり・・・しりしりは、沖縄の方言で『干切り』や『すりおろす動作』を意味しています。今回は人参とツナを使用しています。他にも『もずく』や『パイン』の生産量は沖縄が日本一なのです。