



こ ん だ て よ て い ひ よ う

献立予定表



令和8年6月30日 NO. 4
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
7	1	水	ごはん ぎょうざ 厚揚げと野菜の中華炒め わかめとじゃが芋のみそ汁	774	ぶた肉 厚揚げ わかめ	ごはん じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんにく
7	2	木	コッペパン メープルゼリー ポークビーンズ チーズ入り野菜サラダ コーンポタージュ	872	ぶた肉 だいず チーズ	コッペパン メープルゼリー じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし
7	3	金	ごはん 赤魚のごまじょうゆがらめ ひじきの煮物 切り干し大根入りみそ汁	756	あかうお ひじき とり肉 油揚げ	ごはん こんにゃく	にんじん きぬさや こまつな 切り干し大根
7	6	月	ごはん とり肉の塩こうじ焼き 野菜とぶた肉のきんぴら 小松菜と厚揚げのみそ汁	758	とり肉 ぶた肉 厚揚げ	ごはん こんにゃく	さやいんげん にんじん だいこん 干ししいたけ えだまめ こまつな ねぎ
7	7	火	☆たなばたメニュー☆ ピラフ 星型コロッケ 野菜サラダ 星のスープ たなばたゼリー (マスカット味)	785	ウインナー とり肉	ごはん マカロニ コロッケ バター たなばたゼリー	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 おくら
7	8	水	ごはん 鮭のみりん焼き 肉じゃが ほうれん草と大根のみそ汁	740	ぎんざけ 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 ほうれん草 だいこん ねぎ
7	9	木	ごはん 韓国風煮 野菜のナムル わかめスープ	675	ぶた肉 わかめ とうふ	ごはん こんにゃく ごま	はくさい ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん もやし キャベツ こまつな ねぎ
7	10	金	バターチキンカレーライス 魚・魚・魚野菜ソテー	798	とり肉 ヨーグルト 魚肉ソーセージ	ごはん バター じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト りんご にんじん ブロッコリー キャベツ
7	13	月	ごはん 五目野菜肉だんご ホットサラダ 野菜とかまぼこのスープ	748	ぶた肉 ウインナー かまぼこ とうふ	ごはん じゃがいも	カリフラワー ブロッコリー こまつな にんじん
7	14	火	《地場産デー& チャレンジ減塩給食》 ごはん ぶた肉のしょうが焼き おかかあえ じゅんさいのすまし汁	684 食塩相当量 2.1g	ぶた肉 とり肉 かつお節 とうふ ちくわ	ごはん 減塩	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん カリフラワー じゅんさい ねぎ
7	15	水	ごはん ほっけ甘みそ焼き 高野豆腐の煮物 もろへいやのみそ汁	717	ほっけ とり肉 高野豆腐	ごはん こんにゃく ふ	だいこん にんじん えだまめ もろへいや えのきだけ 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
7	16	木	コッペパン ピーナッツクリーム 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	800	とり肉 ロースハム たまご	コッペパン ピーナッツクリーム マーマレードジャム	にんにく きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー ねぎ カリフラワー 干しいたけ
7	17	金	ごはん 三元豚のロースカツ 野菜サラダ（ごまドレッシング） けんちん汁	746	ぶた肉 とり肉 とうふ 油揚げ	ごはん	ブロッコリー にんじん キャベツ だいこん 干しいたけ ねぎ
7	21	火	ごはん ガパオの具 目玉焼き フォー入り野菜スープ	722	とり肉 たまご	ごはん	ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ
7	22	水	《郷土料理シリーズ》中国地方 ごはん チキンチキンごぼう（山口） 野菜サラダレモン味（広島） ふのりのみそ汁 ピーチゼリー（岡山）	932	とり肉 ふのり 油揚げ	ごはん ピーチゼリー	ごぼう えだまめ キャベツ ブロッコリー とうもろこし レモン たまねぎ
 夏季休業日 7月23日～8月25日まで 							
8	26	水	ごはん ハンバーグデミグラスソース 野菜のガーリックソテー ABC野菜スープ	760	ぶた肉 ウインナー とり肉	ごはん マカロニ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ブロッコリー
8	27	木	コッペパン いちご&マーガリン ささみカツ 野菜サラダ（和風ドレ） さつま芋のミネストローネ	725	とり肉	コッペパン さつまいも	こまつな キャベツ トマト カリフラワー とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん
8	28	金	ごはん いわしのみぞれ煮 夏野菜のそぼろあん えのき茸とほうれん草のみそ汁	739	いわし さつまあげ ぶた肉 かつお節 厚揚げ	ごはん こんにゃく	なす ピーマン にんじん さやいんげん えだまめ えのきだけ ほうれん草
8	31	月	ごはん とり肉のバーベキュー焼き 大根サラダ なめことじゃが芋のみそ汁	739	とり肉 ツナ わかめ	ごはん じゃがいも	たまねぎ ピーマン だいこん もやし にんじん こまつな なめこ ねぎ

※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。

☆☆☆☆ 7日 たなばたメニュー ☆☆☆☆

たなばたの始まりは、7月7日に天の川を渡って会うことを許された牽牛（彦星）と織女（織姫）の中国の伝説と言われています。7日のメニューは、カラフルなピラフと星の形コロッケ、星型マカロニとおくらのスープ、さっぱりとした口当たりのたなばたゼリー（マスカット味）と☆がたくさんです。夜空を見上げて星にねがいごとをしましょう☆



《 14日 地場産デー&チャレンジ減塩給食 》



今月のチャレンジ減塩給食は、生姜をたっぷり使用した『ぶた肉のしょうが焼き』、ぽん酢とかつお節でだしを効かせた『おかかあえ』、のどごし良くつるつると食べられる『じゅんさいのすまし汁』です。

チャレンジ減塩給食の日は、適塩であり、ただ単に塩分を減らすのではなく、素材のうまみやスパイスをいかして『体に必要な適切な量の塩分をとる』ことを目的としています。高血圧や生活習慣病の予防に欠かせない取り組みですので、ご家庭でもチャレンジしてみてくださいね。

《 22日 全国郷土料理シリーズ☆中国地方編 ☆ 》

日本を8つの地方に分け、6月から（九州地方 沖縄）スタートした企画です♪

今回は、中国地方の郷土料理です。中国地方は本州の中で最も西よりに位置し、一般的に鳥取、島根、岡山、広島、山口の5県からなる地域です。給食では、5県からピックアップした郷土料理を提供します。

主菜は、山口県発祥の『チキンチキンごぼう』です。山口県の学校給食から広がり、今では県内外で親しまれる一品です。また、副菜は『野菜サラダレモン味』です。広島県は日本一のレモン生産量で国内の60%を占めています。デザートには、ピーチゼリーをつけました。岡山県は全国有数の桃の生産地です。夏向けのさわやかなメニューとなっていますので、もりもり食べて夏休みをお迎えください♪



©DESIGNALIKE