



こ ん だ て よ て い ひ よ う

献立予定表

令和8年8月31日 NO. 5

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
9	1	火	《 ^{じばさん} 地場産 ^{てー} ♪》 じゅんさい ^{とり} 鶏うどん 野菜 ^{やさい} ののりあえ しらす ^い 入り厚 ^{あつ} 焼き ^{たまご} 卵 ミニ ^や どら焼き	659	とり肉 油揚げ なると のり しらす たまご	うどん ごま どら焼き	にんじん たまねぎ キャベツ じゅんさい 干しいたけ ねぎ こまつな だいこん
9	2	水	ごはん さば ^{たつた あ} の竜田揚げ 野菜 ^{やさい} のおかかあえ ワンタンスープ	773	さば かつおぶし ぶた肉	ごはん ワンタン	こまつな にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ
9	3	木	ちゅうかふう 中華風まぜごはん ポークしゅうまい 野菜 ^{やさい} とハムのごまドレサラダ 豆腐 ^{とうふ} と野菜 ^{やさい} のスープ	772	ぶた肉 ウィンナー ロースハム とり肉 とうふ	ごはん ごま 夏野菜は、 どれかな？	とうもろこし にんじん 万能ねぎ 赤パプリカ だいこん キャベツ こまつな ブロッコリー はくさい
9	4	金	☆ ^{なつやさいかつよう} 夏野菜活用メニュー☆ 夏野菜 ^{なつやさい} のチキンカレーライス キャベツとパインのサラダ ソフール ^{げんき} 元気ヨーグルト	896	とり肉 ロースハム ヨーグルト	ごはん じゃがいも	なす たまねぎ さやいんげん かぼちゃ りんご キャベツ きゅうり カリフラワー パイン
9	7	月	ごはん ^{はっほうさい} 八宝菜 はるまき もずくとかまぼこのスープ	848	ぶた肉 とうふ もずく かまぼこ	ごはん	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 ねぎ
9	8	火	ごはん すずきのしモンバジル ^や 焼き ひじきのカラフル炒め ^{いた} ポテトスープ アセロラゼリー	768	すずき ひじき ぶた肉 ウィンナー	ごはん じゃがいも こんにゃく アセロラゼリー	レモン たまねぎ パプリカ さやいんげん トマト
9	9	水	ごはん ^{わふう} 和風タンドリーチキン 野菜 ^{やさい} のごまあえ 豚汁 ^{とんじる}	735	とり肉 ヨーグルト ぶた肉	ごはん こんにゃく ごま	もやし こまつな ブロッコリー だいこん にんじん ねぎ さやいんげん
9	10	木	コッペパン りんごジャム ジャーマンポテト ミートオムレツ たま ^{たま} ねぎとひき肉 ^{にく} のスープ	794	ウィンナー チーズ たまご とり肉	コッペパン りんごジャム じゃがいも	にんにく たまねぎ こまつな ブロッコリー とうもろこし 干しいたけ
9	11	金	ごはん ^{けんさん} 県産ポークメンチカツ まめまめサラダ 野菜 ^{やさい} たっぷりみそ汁 ^{しる}	850	ぶた肉 大豆 大福豆 金時豆 ロースハム 油揚げ	ごはん	たまねぎ ブロッコリー にんじん えだまめ キャベツ こまつな えのきだけ なす ねぎ
9	14	月	《 ^{げんえんきょううしょく} チャレンジ減塩給食 ^{しょく} ♪》 ごはん ^{しょく} 3色そばろ (肉 ^{にく} そばろ、えだまめ、炒りたまご) 野菜 ^{やさい} のゆかりあえ 真 ^ま だくさん汁 ^{じゅう}	847 食塩相当量 2.4g	ぶた肉 たまご 厚揚げ 減塩	ごはん ごま じゃがいも こんにゃく	たまねぎ 干しいたけ えだまめ ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり ゆかり ごぼう きぬさや
9	15	火	《 ^{きょうどりょうり} 郷土料理シリーズ ^{しこくちほう} ♪四国地方》 ごはん かつおカツ(高知 ^{こうち}) まんばのけんちゃん(香川 ^{かがわ}) いもたき(愛媛 ^{えひめ}) すだちゼリー(徳島 ^{とくしま})	826	かつお 油揚げ とうふ かつおぶし とり肉 厚揚げ	ごはん さといも すだちゼリー	こまつな もやし しいたけ にんじん

※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
9	16	水	ごはん マーボー春雨 バンバンジーサラダ ベーコン入り中華スープ	722	ぶた肉 とり肉 ベーコン わかめ 緑豆はるさめ	ごはん	にら にんにく たけのこ もやし にんじん こまつな たまねぎ ぶなしめじ
9	17	木	ごはん とり肉のはちみつ焼き ごぼうサラダ だいこん大根とまいたけのみそ汁	826	とり肉 ロースハム 油揚げ	ごはん はちみつ ごま	にんじん キャベツ だいこん とうもろこし ごぼう まいたけ こまつな
9	18	金	秋野菜ポークカレーライス ほコベいため あきたどっさりりんごゼリー	873	ぶた肉 ベーコン	ごはん さつまいも じゃがいも りんごゼリー	にんにく ぶなしめじ たまねぎ にんじん りんご ほうれん草 とうもろこし もやし
9	24	木	米粉パン ブルーベリージャム ポークコロッケ 野菜とハムのサラダ(セパレートドレ) ほうれん草のポタージュ	730	ぶた肉 ロースハム	米粉パン じゃがいも ブルーベリージャム	キャベツ 赤パプリカ カリフラワー きゅうり たまねぎ ほうれん草
9	25	金	☆お月見メニュー☆ さつま芋ごはん うさぎ型ハンバーグ 野菜の煮びたし いものこ汁 月見デザート	751	厚揚げ ぶた肉 とり肉	ごはん さつまいも ごま さといも こんにゃく 月見デザート	こまつな さやいんげん にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ
9	28	月	ごはん 酢豚 野菜の中華あえ 野菜とウィンナーの中華スープ	816	ぶた肉 ウィンナー	ごはん	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんにく きゅうり カリフラワー もやし はくさい ぶなしめじ チンゲン菜
9	29	火	肉うどん のり塩ポテトコロッケ 野菜とツナの塩こんぶあえ ラフランスゼリー	629	ぶた肉 油揚げ ツナ 塩こんぶ	うどん ごま ラフランスゼリー	たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ キャベツ こまつな だいこん
9	30	水	ごはん 赤魚のみりん焼き じゃが芋ととり肉のうま煮 白菜と豆腐のみそ汁	687	赤魚 とり肉 木綿豆腐	ごはん じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん はくさい もろへいや

※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。

《 **1日 地場産デー** 》 今月の地場産デーは、のどごし良くつるつると食べられる森岳産じゅんさい鶏うどん、磯の良い香りののりあえ、県産の卵を使用したしらす入り厚焼き卵です。デザートにミニどら焼きがつきますのでお楽しみに♡

《 **14日 チャレンジ減塩給食** 》 チャレンジ減塩給食の日は、適塩であり、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。今回は、肉そぼろに“しいたけのだし”を利用して塩分を少なくし、あえものは“ゆかり、ごま”で酸味や食感を利用して味にメリハリをつけています。

★★★★ **25日 お月見メニュー** ★★★★★

今年の十五夜は、9月25日（金）です。晴れて、明るく美しい月が見られたらいいですね♪

十五夜は、芋名月とも言われますので、さつま芋や里芋を使用したメニュー、うさぎ型のハンバーグ、月見デザートを提供します。

《 **15日 全国郷土料理シリーズ** ☆**四国地方編**☆ 》

日本を8つの地方に分け、6月からスタートした企画です♪

今回は、四国地方の郷土料理です。四国地方は日本列島の南西部に位置する高知、香川、愛媛、徳島の4つの県からなる地域です。給食では、4県からピックアップした郷土料理を提供します。

主菜は、高知県の県魚に指定されている“カツオ”のカツです。かつおのほぐした身をしょうゆと生姜で軽く下味をつけてふっくら食感に仕上げています。副菜は香川の『まんばのけんちゃん』です。“まんば”は万葉と書き、野菜の生命力を表しています。“けんちゃん”はけんちんがなまったものです。豆腐と野菜を油で炒めて煮込む調理法です。汁物は『いもたき』で愛媛県の郷土料理です。歴史は古く、350年前に始まったとされます。秋の収穫を祝う意味もあり、里芋は子孫繁栄の縁起物としてもよく食べられています。デザートに使用されている『すだち』ですが、生産量の9割が徳島県産で、みかん科の果実です。それぞれに特色ある食文化を食べながら味わってくださいね～。