





令和6年度 11月予定献立表 宮城県立石巻支援学校			主な食品とはたらき			栄養価		ひとくちメモ 【連絡】
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	エネルギー(kcal)		
			主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
						食塩相当量 (g)	小	中高
1金	ごはん	さばのわふうカレーに ♡ブロッコリーのおかかあえ ひきなじる	牛乳 さば かつお節 みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 油	ブロッコリー カリフラワー にんじん 大根 ねぎ	555 23.6 21.0 2.3	639 26.5 21.8 2.7	宮城県の郷土料理「ひきな汁」 にんじんや大根を千切りにしたものをひきな と言います。みそ汁や正月の雑煮にして食べ られています。 【高等部なし】
4月	振替休日							
5火	きのこ クリーム スパゲティ	ツナサラダ バナナ	牛乳 ハム チーズ ツナ 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 砂糖	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	578 23.7 19.4 2.3	695 28.2 22.4 2.7	「いろいろなきのこを味わおう！」 きのこは1年を通して栽培されています が、本来は秋が旬です。今日は3種類 きのこを使いました。分かるかな？
6水	ごはん	むしぎょうざ(小2個・中高3個) ごまつなのナムル キャベツとたまごのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	ごはん 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	キャベツ 玉ねぎ なら 小松菜 にんじん 大豆もやし しょうが にんにく キャベツ	506 19.1 16.2 1.9	628 23.3 19.2 2.7	鉄やカルシウムが豊富「小松菜」 小松菜には、不足しがちな鉄やカル シウムなどの大切な栄養が豊 富に含まれています。
7木	ごはん	さけチーズフライ もやしいたけ はくさいとあつあげのみそしる	牛乳 さけ 卵 チーズ ハム みそ 厚揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま油	もやし ビーマン にんじん 白菜 しめじ	571 27.4 20.5 2.5	694 32.5 24.1 3.1	旬の食材「白菜」 白菜は秋から冬にかけて旬を迎え ます。これからの季節、鍋料理にも 大活躍な食材です。
8金	ハヤシ ライス	はくさいのフレンチサラダ りんごヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	ごはん 油 ドレッシング 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト 白菜 小松菜 とうもろこし りんご	675 23.3 22.9 2.5	830 27.6 27.1 3.4	「ハヤシライスを味わおう！」 調理員さんが大きな釜でじっくり 煮込んで作ります。ごはんと一緒に 味わって食べてくださいね。
11月	ごはん	ささみのレモンに ごまだれサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	レモン にんじん キャベツ きゅうり もやし とうもろこし しめじ ねぎ	549 25.1 17.2 2.1	661 29.8 19.7 2.7	体をつくるものになる「鶏肉」 ささみは鶏肉の部位の中でも脂 肪が少なく、たんぱく質が豊富で す。
12火	しょく パン	いちごジャム ハムピカタ えだまめとチキンのサラダ オニオンスープ	牛乳 卵 ハム 鶏肉 ベーコン	パン ジャム 砂糖 でん粉 油 マヨネーズ バター	キャベツ にんじん 枝豆 玉ねぎ にんにく パセリ	505 22.1 21.4 2.6	638 27.6 25.6 3.5	エネルギーのものになる「パン」 小麦を原料にして作られるパン は、炭水化物が多く含まれ、エネル ギーのものになります。
13水	むぎ ごはん	♡とうふのちゅうかに ワンタンスープ オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん 大麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 ワンタン	しょうが にんじん きくらげ たけのこ チンゲンサイ しいたけ もやし ねぎ オレンジ	539 26.4 15.5 2.3	651 31.3 17.6 2.9	大豆の加工品「豆腐」 大豆から作られる豆腐は、たんぱく質 やビタミンB1、ミネラルが豊富です。今 日はメインでいただきます。
14木	ごはん	あじのなんばんづけ ♡れんこんとひじきのサラダ なめこのみそしる	牛乳 あじ ひじき ツナ みそ 豆腐	ごはん でん粉 油 ごま油 砂糖 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ ビーマン しょうが キャベツ きゅうり れんこん 大根 なめこ みつば	567 24.2 21.3 2.2	685 28.4 24.8 2.9	「よく噛んで食べよう！」 よく噛んで食べると歯の病気を予 防したり、消化を助けたりします。 目指せ一口30回!
15金	給食なし							
18月	ごはん	ぶたにくのみそやき わかめとみずなのサラダ じゃがいものかきたまじる	牛乳 豚肉 みそ わかめ 卵	ごはん 砂糖 ドレッシング じゃがいも でん粉	白菜 水菜 とうもろこし しめじ ねぎ	554 23.5 21.1 2.1	661 27.5 24.0 2.6	宮城県産「卵」 給食で使っている卵は宮城県産 です。ふわり卵のかきたま汁を 味わってくださいね。
19火	カレー うどん	ささかまぼことごまつなのいそかあえ だいがくいも	牛乳 豚肉 なんと かまぼこ のり	うどん でん粉 砂糖 さつまいも 油 ごま	にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ 小松菜 もやし	542 20.7 18.9 3.1	663 24.8 21.8 3.9	宮城県の特産品「笹かまぼこ」 笹の葉の形に似ていることから、 その名前が付きましました。
20水	ごはん	♡いかとだいのかりんあげ キャベツのあまずあえ もずくのすましじる	牛乳 いか 大豆 豆腐 もずく	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま	キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ みつば	558 23.9 19.2 2.2	679 28.6 22.3 2.8	畑の肉と呼ばれる「大豆」 大豆には体をつくるものになるたんぱく 質が豊富に含まれています。 成長期にぴったりの食材です。
21木	ごはん	ほっけのしおやき おからのにも まめふとわかめのみそしる ぶどうゼリー	牛乳 ほっけ 油揚げ ひじき おから みそ 豆腐 わかめ	ごはん 油 砂糖 麩 ゼリー	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ 大根	512 23.4 14.5 2.2	612 28.0 16.2 2.7	宮城県産「おから」 ミヤギシロメという品種の大豆から 作られたおからです。 食物繊維たっぷり!
22金	あぶらふ どん	さんまのつみれじる ♡りんご	牛乳 卵 さんま みそ	ごはん 大麦 砂糖 油 麩 でん粉	にんじん 玉ねぎ みつば ごぼう 大根 ねぎ しょうが りんご	613 24.2 22.1 2.7	738 29.3 26.2 3.3	旬の食材 宮城県産「さんま」 さんまは近年不漁が続いていま す。またおいしいさんまが食べられ るようになるよいですね。
25月	ごはん	あかうおのたつたあげ すきこんがのにも きざみふのみそしる	牛乳 赤魚 さつまいも揚げ 大豆 すき昆布 みそ	ごはん でん粉 油 砂糖 じゃがいも 麩	しょうが にんじん 大根 ねぎ	524 22.3 16.1 2.2	631 26.4 18.0 2.8	三陸産「すき昆布」 すき昆布は、三陸産の昆布を細く切っ て板状に乾燥させたものです。宮城県や岩 手県で食べられています。
26火	せわり コッパ パン	ロングウインナー・バックケチャップ ささみとわかめのサラダ コーンポタージュ	牛乳 ウインナー わかめ 鶏肉	パン バター	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ	523 23.0 22.8 3.2	676 28.9 28.2 4.2	「パンにはさんで食べよう！」 ウインナーをパンにはさんで食べ ましょう。上手にできるかな？
27水	ごはん	ちぐさやき さといものそぼろに ほうれんそうのみそしる	牛乳 卵 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 さといも 砂糖 でん粉	にんじん ごぼう 玉ねぎ しいたけ グリンピース しょうが えのきたけ ほうれんそう ねぎ	512 22.1 15.1 1.9	616 26.2 17.0 2.4	いろいろな具材が入った「千草焼き」 千草焼きとは、卵に細かく刻んだ野菜 や肉を混ぜて焼いた料理です。 【高2なし】
28木	ごはん	ぶりのてりやき ♡きりぼしだいこんのいりに キャベツとたまねぎのみそしる	牛乳 ぶり 油揚げ みそ 豆腐	ごはん 砂糖 でん粉 油	しょうが にんじん 切干大根 きぬさや キャベツ 玉ねぎ しめじ	537 24.7 18.9 2.2	648 29.1 21.8 3.0	名前が変わる出世魚「ぶり」 成長すると名前が変わります。 (もじゃこ→いなだ→わらさ→ぶり) 【高2なし】
29金	むぎ ごはん	ホイコーロー ♡しおやさいスープ バナナ	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく キャベツ ビーマン ねぎ にんじん たけのこ もやし とうもろこし チンゲンサイ バナナ	531 22.7 14.8 2.1	634 26.9 16.7 2.8	中国の料理「ホイコーロー」 豚肉やキャベツ、ビーマンなどの具材 を甘辛いみそで炒めた料理です。 【高2なし】

この献立は予定献立であり、食材納入の事情等により変更することがあります。

 スプーン持参
  フォーク持参
  食塩相当量の少ない日(小学部2.0g以下)に「塩ECO」マークを付けています。
  かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう

健康のために減塩を心掛けましょう。