宮城県立石巻支援学校
令和8年度 10月 予定献立表

| 日 | 主食 | おかず　※牛乳は毎日つきます | 赤色のグループ 主に体をつくるもとになる | 黄色のグループ 主にエネルギーのもとになる | 緑色のグループ 主に体の調子を整えるもとになる | 栄養価 エネルギー(kcal) | 栄養価 たんぱく質(g) | 栄養価 脂質(g) | 栄養価 食塩相当量(g) 小 | 栄養価 食塩相当量(g) 中・高 | ひとくちメモ【連絡】 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 木 | ごはん | さんまのかんろに<br>ほうれんそうのごまマヨあえ<br>ひきなじる<br>りんご | 牛乳 さんま<br>ちくわ みそ<br>油揚げ | ごはん 砂糖<br>ごま マヨネーズ | ほうれんそう もやし<br>にんじん 大根<br>ねぎ りんご | 630 | 22.9 | 23.0 | 2.0 | 717<br>25.4<br>25.1<br>2.5 | 宮城県の郷土料理「ひきな汁」<br>ひきなとは、にんじんや大根などを千切りしたもので、みそ汁や雑煮の具として食べられます。<br>【小6なし】 |
| 2 金 | むぎごはん | とうふのちゅうかに<br>チョレギサラダ<br>バナナ | 牛乳 豚肉<br>豆腐 のり | ごはん 大麦<br>油 砂糖 ごま油<br>でん粉 ごま | しょうが にんじん 椎茸<br>たけのこ チンゲンサイ<br>キャベツ きゅうり<br>にんにく レモン バナナ | 582 | 23.6 | 15.2 | 2.0 | 682<br>28.1<br>17.5<br>2.6 | 10月2日は「豆腐の日」<br>10月2日は語呂合わせで「豆腐の日」です。今日は豆腐をメイン料理でいただきます。具材たっぷりで栄養満点です。【小6なし】 |
| 5 月 | ごはん | ★とりのからあげ<br>はるさめサラダ<br>きざみふのみそしる<br>★は小中給食がんばり賞のリクエストメニューです | 牛乳 鶏肉<br>ハム 卵<br>みそ | ごはん でん粉<br>小麦粉 砂糖<br>油 春雨 ごま<br>じゃがいも 麩 | しょうが にんにく<br>きゅうり にんじん<br>大根 ねぎ | 617 | 25.4 | 17.5 | 1.9 | 765<br>32.4<br>21.7<br>2.7 | ﾘｸｴｽﾄﾒﾆｭｰ「鶏の唐揚げ」<br>小1児童からのリクエストです。給食の唐揚げは大人気！しっかりと下味を付け、片栗粉と小麦粉の衣でサクッと揚げています。 |
| 6 火 | ★しょうゆラーメン | むしぎょうざ(小2こ・中高3こ)<br>はくさいとツナのサラダ<br>パインゼリー | 牛乳 豚肉<br>なると わかめ<br>鶏肉 ツナ | 中華麺 ごま油<br>でん粉 小麦粉<br>砂糖 油<br>ごま ゼリー | しょうが にんにく きくらげ<br>とうもろこし もやし<br>めんま ねぎ キャベツ<br>玉ねぎ にら にんじん<br>白菜 きゅうり レモン | 540 | 22.7 | 16.8 | 3.4 | 661<br>27.9<br>20.0<br>4.7 | ﾘｸｴｽﾄﾒﾆｭｰ「しょうゆラーメン」<br>中2生徒からのリクエストです。給食で使う中華麺は石巻市内の製麺業者さんから仕入れています。<br>【小5なし】 |
| 7 水 | ごはん | あかうおのてりやき<br>こうやどうふのたまごとじ<br>こまつなのみそしる<br>かき | 牛乳 赤魚<br>高野豆腐 卵<br>みそ 揚げ | ごはん 砂糖<br>でん粉 じゃがいも | しょうが にんじん<br>玉ねぎ 椎茸<br>こんにゃく きぬさや<br>しめじ 小松菜 柿 | 591 | 27.8 | 15.6 | 2.2 | 694<br>33.0<br>17.7<br>2.7 | 旬の食材「柿」<br>柿は秋が旬の果物です。ビタミンCが豊富で、レモンの1.4倍も含まれています。これからの季節、風邪予防にもぴったりです。【小5なし】 |
| 8 木 | 前期終業式 | | | | | | | | | | |
| 9 金 | 秋季休業日 | | | | | | | | | | |
| 12 月 | スポーツの日 | | | | | | | | | | |
| 13 火 | 後期始業式 | | | | | | | | | | |
| 14 水 | ごはん | ★さばのみそやき<br>きりぼしだいこんのいりに<br>まいたけのすましじる<br>ブルーベリーゼリー | 牛乳 さば<br>みそ 油揚げ<br>豆腐 わかめ | ごはん 砂糖<br>油 ゼリー | にんじん 切干大根<br>こんにゃく きぬさや<br>まいたけ みつば | 585 | 24.2 | 18.4 | 2.3 | 686<br>28.7<br>21.1<br>3.0 | ﾘｸｴｽﾄﾒﾆｭｰ「さばのみそ焼き」<br>小5児童からのリクエストです。さばは秋が旬の魚です。デザートは10月10日の「目の愛護デー」にちなんだブルーベリーゼリーです。 |
| 15 木 | ごはん | ポークチャップ<br>はなやさいサラダ<br>ジュリアンスープ | 牛乳 豚肉<br>ハム ベーコン | ごはん 油<br>砂糖 ドレッシング | 玉ねぎ にんにく<br>ブロッコリー カリフラワー<br>とうもろこし にんじん<br>えのきたけ キャベツ | 606 | 24.6 | 21.9 | 2.0 | 710<br>28.7<br>25.0<br>2.6 | 日本生まれの洋食「ポークチャップ」<br>アメリカ発祥のポークチョップをもとに、日本で独自にアレンジされた料理です。ケチャップやウスターソースを使った甘酸っぱいソースが特徴です。 |
| 16 金 | カレーライス | コーンサラダ<br>フルーツヨーグルト | 牛乳 豚肉 チーズ<br>ハム ヨーグルト<br>生クリーム | ごはん 油<br>じゃがいも 砂糖 | にんにく 玉ねぎ にんじん<br>りんご 福神漬け キャベツ<br>きゅうり とうもろこし<br>パイン みかん 桃 バナナ | 720 | 22.3 | 24.1 | 2.8 | 878<br>26.7<br>28.8<br>3.5 | 宮城県産「ヨーグルト」<br>4種類の果物を宮城県のヨーグルトで和えたフルーツヨーグルトは、甘酸っぱく、カレーの後のデザートにぴったりです。 |



10/19～11/6 は 現場実習のため、高等部の給食はありません。

早寝・早起き・朝ごはんを心がけて 実習をがんばりましょう！



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。健康のために減塩を心掛けましょう。　かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう