

令和7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】
			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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます	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	小	中・高	
3月	文化の日							
4火	よこわり まるパン	ハンバーグ・スライスチーズ コールスローサラダ オニオンスープ りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ハム ベーコン	パン でん粉 油 砂糖 マヨネーズ バター クルトン	キャベツ にんじん レモン 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ パセリ りんご	603 25.0 27.7 3.4	747 30.3 32.3 4.6	はさんで食べよう「ハンバーガー」 パンにハンバーグやチーズをはさんで一緒に食べてみましょう。上手にできるかな？
5水	ごはん	ぶりのみそやき ♡まめやしのために わかめとたまごのすましじる ヨーグルト	牛乳 ぶり みそ さつま揚げ 豆腐 わかめ 卵 ヨーグルト	ごはん 砂糖 油 でん粉	にんじん こんにやく 大豆もやし きぬさや えのきたけ ねぎ	584 27.8 19.2 2.4	706 33.2 18.7 3.2	三陸産「ぶり」 出世魚の1つで、成長すると名前が変わります。80cmほどまで大きくなったものが、ぶりと呼ばれます。
6木	ごはん	ちぐさやき ♡ごもくまめ じゃがいもとたまねぎのみそしる かき	牛乳 卵 鶏肉 さつま揚げ 大豆 みそ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	ほうれんそう にんじん しいたけ こんにやく ごぼう さやいんげん 玉ねぎ しめじ 柿	569 22.4 16.5 1.8	691 26.9 18.7 2.4	宮城県産「卵」 千草焼きには宮城県産の卵が使われています。生産者の方に感謝していただきます。
7金	むぎ ごはん	♡とりにくとあきやさいのあまずあえ ツナサラダ あおさのみそしる パインゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ みそ 油揚げ あおさ	ごはん 大麦 でん粉 油 さつまいも 砂糖 ごま ゼリー	れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 えのきたけ ねぎ	657 24.0 21.0 2.3	797 28.9 24.6 2.9	11月8日は「いい歯の日」 明日11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べるとお歯や食べ過ぎの予防につながり、味がよく分かるようになります。
10月	ごはん	まぐろカツ ほうれんそうのごまあえ ひきなじる バナナ	牛乳 まぐろ みそ 油揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ ほうれんそう もやし にんじん 大根 ねぎ バナナ	613 21.1 20.4 1.7	770 25.9 25.2 2.2	郷土料理「ひきな汁」 にんじんや大根を千切りした「ひきな」を使ったみそ汁は宮城県の郷土料理です。
11火	ミート ソース スパゲティ	はくさいのフレンチサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ	スパゲッティ 油 砂糖 バター ドレッシング	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト 白菜 小松菜 とうもろこし オレンジ	590 27.0 18.7 1.7	725 32.7 21.8 2.3	特製!「ミートソース」 玉ねぎとひき肉を炒め、じっくり煮込んで作る特製ミートソースです。赤ワインやバターで本格的な味わいに。
12水	あぶら うどん	♡ひじきのサラダ じゃがいもとわかめのみそしる みかん	牛乳 卵 ひじき ツナ みそ 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 油麩 マヨネーズ じゃがいも	にんじん 玉ねぎ みつば ごぼう キャベツ 枝豆 とうもろこし ねぎ みかん	634 23.5 21.2 2.9	778 28.3 25.1 3.7	郷土料理「油麩丼」 宮城県登米市の郷土料理です。だしがみたくふわふわの油麩と卵をごはんと一緒にめしあがれ!
13木	さつまいも ごはん ごましお	ぎんざけのてりやき がんもどきのにもの だいこんのみそしる ぶどうゼリー	牛乳 銀ざけ がんもどき みそ 油揚げ	ごはん さつまいも ごま 砂糖 でん粉 ゼリー	しょうが にんじん 小松菜 大根 しめじ ねぎ	602 25.5 20.3 2.8	731 30.5 23.8 3.7	宮城県産「銀ざけ」 石巻市・女川町・南三陸町では銀ざけの養殖が盛んです。全国の出荷量のうち90%が宮城県産です。
14金	臨時休業日							
17月	ごはん	さんまのたつたあげ ごまつなのみぞれあえ はくさいのみそしる オレンジ	牛乳 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 砂糖	小松菜 なめこ 大根 にんじん 白菜 オレンジ	595 22.7 25.0 2.1	724 27.2 29.2 2.5	旬の食材「さんま」 さんまは秋が旬の食材です。細長い体が刀のように見えますね。今日のさんまは宮城県産です。
18火	ミルク パン	チーズオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー かぶのスープ りんご	牛乳 卵 チーズ ハム ウインナー	パン 砂糖 でん粉 油 バター	玉ねぎ ほうれんそう とうもろこし にんじん かぶ キャベツ しめじ りんご	533 22.1 23.7 3.0	686 27.5 29.2 3.9	旬の食材「かぶ」 かぶは春と秋、2回の旬があります。特に秋のかぶは寒さにさらされることで甘みが増します。
19水	ごはん	なっとう すきやきふう にそくせきづけ かき	牛乳 納豆 牛肉 焼き豆腐 昆布	ごはん 砂糖	にんじん 玉ねぎ しいたけ こんにやく 白菜 春菊 ねぎ きゅうり キャベツ 柿	623 29.2 19.2 2.1	744 33.9 21.3 2.6	大豆の加工品「納豆」 納豆は蒸した大豆を発酵させて作られます。たんぱく質やビタミンB1、カルシウムなど栄養たっぷりです。
20木	むぎ ごはん	♡いかいそペフライ わかめとツナのはるさめサラダ みそチゲふうスープ オレンジゼリー	牛乳 いか 卵 青のり わかめ ツナ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま ごま油 ゼリー	きゅうり にんじん 白菜 えのきたけ 大根 しょうが にんにく たら ねぎ	632 26.7 17.9 2.5	765 32.2 20.6 3.2	ピリ辛!「みそチゲ風スープ」 ピリ辛で、体が温まります。野菜もたっぷり入っています。しっかり食べて寒さに負けずがんばりましょう。
21金	カレー ライス	かんてんサラダ バナナ	牛乳 豚肉 チーズ 寒天	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご 福神漬 キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	621 20.0 17.9 2.8	759 23.6 20.8 3.5	食物繊維たっぷり「寒天」 海藻を原料にして作られている寒天には、おなかの調子を整える食物繊維がたっぷり!キラキラして見た目もきれいですね。
24月	勤労感謝の日							
25火	しお ラーメン	えびシュウマイ(小2こ・中高3こ) かぶのしおこんぶあえ ミルクムース	牛乳 豚肉 なた たら えび ツナ 昆布	中華麺 油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油 ムース	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし きくらげ めんま たら ねぎ 玉ねぎ かぶ きゅうり	488 23.1 17.3 3.1	598 28.2 19.7 4.3	野菜たっぷり「塩ラーメン」 人気メニューのラーメンです。給食では野菜もたっぷり入れるようにしています。好き嫌いせず食べましょう。
26水	ごはん	いわしのうめに ♡きりぼしだいこんのいりに ごまつなのみそしる ヨーグルト	牛乳 いわし 油揚げ みそ ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	梅 しょうが にんじん 切干大根 こんにやく きぬさや しめじ 小松菜 ねぎ	590 24.9 16.5 2.0	685 27.4 17.5 2.5	栄養たっぷり「小松菜」 小松菜には成長期に大切なカルシウムや鉄がたっぷり含まれています。しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。 【高2なし】
27木	ごはん	たらのトマトソースがけ コーンサラダ カレーポトフ とうにゅうパンナコッタ	牛乳 たら ハム ウインナー	ごはん 油 砂糖 ドレッシング じゃがいも パンナコッタ	にんにく 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ブロッコリー	550 22.2 15.6 2.5	669 26.5 17.7 3.1	野菜のうまみたっぷり「ポトフ」 今日のポトフはカレー風味です。野菜のうまみが溶け出したスープを味わってくださいね。 【高2なし】
28金	むぎ ごはん	ぶたにくのブルコギふう たまごスープ おうとう	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 ごま でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大豆もやし ピーマン りんご えのきたけ ねぎ 桃	556 25.2 16.5 1.8	675 30.7 19.0 2.5	韓国の料理「ブルコギ」 韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉という意味です。牛肉が一般的ですが、給食では豚肉を使っています。 【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。

			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。		