

宮城県立石巻支援学校 令和8年度 9月 予定献立表			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	
1 火	★きつね うどん	しらすいりあつやきたまご こまつなのおひたし ヨーグルト ★は小中給食がんばり賞の リクエストメニューです	牛乳 油揚げ かまぼこ 卵 しらす かつお節 ヨーグルト	うどん 砂糖 でん粉 油	にんじん しいたけ ねぎ 小松菜 もやし	506 25.9 19.6 3.4	574 29.0 20.5 4.4	リクエストメニュー「きつねうどん」 小6児童からのリクエストです。油揚げはうどんの汁とは別にじっくり煮て作ります。だしが染み込んだ大きな油揚げを味わってくださいね。
2 水	ごはん	さけのゆうあんやき ひじきののにも あぶらふのみそしる バナナ	牛乳 さけ ひじき さつま揚げ 大豆 みそ	ごはん 砂糖 でん粉 油 油麴	ゆず レモン にんじん こんにゃく きめさや 大根 キャベツ ねぎ バナナ	578 26.1 13.1 2.3	673 30.8 14.4 3.0	「ゆうあん焼きって何？」 しょうゆ、みりん、酒にゆずなどの柑橘類を合わせた調味液に魚や肉などを漬けて焼いた料理です。香りを楽しんでいただきますよ。
3 木	★カレー ライス	オクラのサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 チーズ わかめ ツナ	ごはん 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ りんご にんじん 福神漬 キャベツ オクラ とうもろこし オレンジ	615 21.5 16.8 2.8	738 25.5 19.3 3.5	リクエストメニュー「カレーライス」 中3生徒からのリクエストです。大きな釜でじっくり煮込んだカレーは肉や野菜のうまみたっぷり！調理員さんの愛情もたっぷりです。
4 金	むぎ ごはん	にくだんご(小2こ・中高3こ) チャプチェ トマトとたまごのスープ かたぬきチーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 チーズ	ごはん 大麦 パン粉 砂糖 油 ごま油 春雨 ごま でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 赤パプリカ にら とうもろこし トマト	613 23.8 18.8 2.3	736 29.0 21.9 3.2	宮城県産「トマト」 トマトは夏が旬の野菜で、収穫が遅い品種は9月ごろまで収穫できます。うまみたっぷりのトマトを味わってくださいね。【小2なし】
7 月	ごはん	★♡ささみフライ キャベツのあまずあえ こまつなのみそしる	牛乳 鶏肉 卵 みそ 油揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり しめじ 小松菜 ねぎ	591 26.6 16.7 1.7	697 31.5 18.9 2.5	リクエストメニュー「ささみフライ」 小5児童からのリクエストです。調理員さんが1つ1つ丁寧にささみに衣をつけていきます。しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。
8 火	しよく パン・いちご ジャム	オムレツのミートソースがけ ほうれんそうとコーンのソテー ポトフ ヨーグルト	牛乳 卵 豚肉 ハム ウインナー ヨーグルト	パン ジャム でん粉 砂糖 油 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト ほうれんそう とうもろこし にんじん キャベツ ブロッコリー	557 23.0 18.8 3.2	703 28.5 23.3 4.1	「宮城県産小麦のパン」 給食のパンは国産小麦100%、そのうち50%が宮城県産で、夏黄金やシラネコムギという品種です。【高3なし】
9 水	ごはん	あげだしどうふ(2こ) こまつなのごまあえ ♡さんまのつみれじる	牛乳 豆腐 さんま みそ	ごはん 米粉 でん粉 油 砂糖 ごま	しょうが 大根 小松菜 もやし にんじん ごぼう ねぎ 玉ねぎ	615 21.6 22.5 1.9	783 26.7 30.0 2.6	三陸産「さんま」 さんまは秋が旬の食材です。漢字では「秋刀魚」と書きます。細長い体が刀のように見えますね。三陸産のさんまをつみれ汁で味わいましょう。
10 木	ごはん	ぶりのみそやき がんもどきののにも わかめのすましじる なし	牛乳 ぶり みそ がんもどき 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖	にんじん 小松菜 しめじ ねぎ 梨	594 26.5 21.1 2.5	702 31.3 24.5 3.2	旬の食材「梨」 梨は7～10月頃が旬です。宮城県では蔵王町や利府町などでたくさん生産されています。【高1なし】
11 金	むぎ ごはん	マーボーなす にくだんごとはるさめのスープ バナナ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 パン粉 でん粉 春雨	しょうが にんにく ねぎ なす にら にんじん しいたけ チンゲンサイ 玉ねぎ バナナ	570 23.0 13.8 2.4	666 27.0 15.5 3.2	旬の食材「なす」 夏から秋が旬のなすをピリ辛のマーボーにしました。ごはんが進むこと間違いなし！ 【中1・高1なし】
14 月	ごはん	メンチカツ ごまずあえ じゃがいもとにらのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 油揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま油 ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん れんこん キャベツ きゅうり もやし にら	640 19.9 22.2 1.7	727 22.3 23.6 2.1	「おいしく塩eco」 ごまたっぷりて酸味を効かせたごま酢和えは、塩分控えめでもおいしく食べられます。野菜をモリモリ食べましょう。【中2なし】
15 火	ジャー ジャーめん	しおだれキャベツ バナナ	牛乳 豚肉 みそ ハム	中華麺 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ もやし レモン バナナ	487 26.4 14.8 3.2	582 32.1 16.9 4.5	中国の料理「ジャージャー麺」 肉みそをからめながら食べましょう。香辛料の香りで食欲アップ！エネルギーをチャージしましょう。【小3・4なし】
16 水	ごはん	いわしのしょうがに じゃがいものそぼろに もやしのみそしる なし	牛乳 いわし 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	しょうが グリンピース にんじん もやし ねぎ 梨	599 26.8 14.4 1.9	702 31.8 16.2 2.4	三陸産「いわし」 いわしは青魚の仲間、DHAやEPAなどの質の良い脂が多く含まれています。【中3なし】
17 木	むぎ ごはん	♡いかのチリソース ♡れんこんとひじきのサラダ なめこのちゅうかスープ オレンジ	牛乳 いか ひじき ツナ 豆腐 卵	ごはん 大麦 でん粉 油 ごま油 砂糖 マヨネーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり れんこん なめこ 小ねぎ オレンジ	602 24.1 20.3 2.0	712 28.2 23.8 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、食べすぎを防いだり体によいことがたくさんあります。【小1・中3なし】
18 金	そぼろ どん	キャベツのおかかあえ じゃがいもとわかめのみそしる りんご	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 みそ 豆腐 わかめ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん もやし ねぎ りんご	641 27.0 20.8 2.2	762 32.6 24.4 2.8	旬の食材「りんご」 りんごは秋から冬にかけて旬を迎えます。果物は1日200gとすることを目指しましょう。【中3なし】
21 月	敬老の日							
22 火	国民の休日							
23 水	秋分の日							
24 木	まいたけ ごはん	♡きびなごのかりかりフライ(小3こ・中高4こ) もやしののりあえ ♡さつまじる じゅうごやゼリー	牛乳 油揚げ きびなご のり ツナ みそ 鶏肉	ごはん 砂糖 米粉 でん粉 玄米粉 油 ごま ごま油 さつまいも ゼリー	にんじん まいたけ きゅうり もやし ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく ねぎ	611 22.9 18.2 2.4	723 27.5 21.3 3.1	行事食「十五夜」 明日9月25日は十五夜です。作物の収穫に感謝して、団子や季節の食べ物をお供える風習があります。秋の味覚を味わいましょう。
25 金	ごはん	★ぶたにくのしょうがやき キャベツのサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	ごはん 油 でん粉 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ キャベツ 赤パプリカ きゅうり とうもろこし にんじん しめじ ねぎ	599 24.2 20.4 1.9	702 28.1 22.9 2.3	リクエストメニュー「豚肉のしょうが焼き」 小2児童からのリクエストです。しょうがには肉をやわらかくしたり、食欲を増進させたりする効果があります。
28 月	ごはん	さばのしおやき ♡きりぼしだいこんのキムチいため キャベツとわかめのみそしる りんご	牛乳 さば 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ わかめ	ごはん ごま油 砂糖	にんじん しいたけ 白菜 切干大根 ビーマン 大根 しょうが にんにく キャベツ ねぎ りんご	599 26.5 19.5 2.1	707 31.6 22.3 2.7	保存食にぴったり「乾物」 切干大根や干しいたけなど、乾燥させて長く保存できるように加工した食べ物を乾物といいます。災害時の備蓄にもおすすめです。
29 火	ミルク パン	★デミグラスハンバーグ かいそうサラダ ほうれんそうとたまごのスープ バナナ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ つのまた すきのり ツナ ベーコン 卵	パン 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほうれんそう バナナ	565 24.3 22.7 2.9	713 29.8 27.7 3.9	リクエストメニュー「ハンバーグ」 中3生徒からのリクエストです。今日は、2種類のきのこが入った特製のデミグラスソースでいただきますよ。
30 水	ごはん	さわらのてりやき ♡まめもやしのいために キャベツとあつあげのみそしる ももゼリー	牛乳 さわら さつま揚げ みそ 厚揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 油 ゼリー	しょうが にんじん こんにゃく 大豆もやし きめさや キャベツ 玉ねぎ しめじ	596 25.5 16.6 2.1	697 30.2 18.7 2.6	大豆の加工品「厚揚げ」 厚揚げは、豆腐を厚く切って油で揚げて作られます。水分が抜けて栄養価もアップ！そのまま焼いても、みそ汁や炒め物にしてもおいしい食材です。

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