



11月こんだてよていひょう



令和4年10月31日

宮城県立石巻支援学校

👉 (噛め) : よくかんでたべよう献立

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	クリームスープパゲティ 👉だいこんサラダ バナナ 	ごはん てづくりはるまき かいそうサラダ なめこじる	文化の日 	むぎごはん ぶたにくのおろしやき こねぎともやしのおかかあえ とうふのみそしる
	562 20.1 21.3 2.0 671 23.6 25.1 2.6	577 23.2 19.8 2.4 674 26.0 21.9 2.8		551 25.5 20.6 2.2 658 30.2 23.6 2.8
7	8 旬の食材(鮭)	9 旬の食材(さつまいも)	10	11 旬の食材(くり)
ゆかりごはん にくだんご わかめとみずなのサラダ はくさいのみそしる りんごゼリー	こめこパン ミートオムレツ 👉フロッコリーのにんにくいため さけのクリームシチュー	ごはん さばのみそに 👉ひじきのにもの さつまじる	むぎごはん ぶたにくのスタミナやき ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそしる チーズ	ごはん くりコロケ 👉ごもくきんぴら かきたまじる
561 20.2 18.8 2.4 693 25.1 23.3 3.2	624 27.6 27.6 3.0 823 35.8 34.9 4.1	553 25.5 16.0 2.5 667 30.1 17.8 3.2	611 27.9 27.8 2.5 724 32.4 31.8 3.2	583 19.9 19.8 2.1 724 23.4 23.4 2.4
14	15 宮城の食材(はらからの油揚げ)	16	17 旬の食材(かき)	18
ごはん とりにくのバーベキューソースがけ 👉くきわかめのいりに えのきのみそしる	わかめうどん ちくわのいそべあげ はらからあぶらあげとこまつなのおひたし ヨーグルト	ごはん チヂミ 👉もやしとおおなのナムル キムチスープ	カレーライス 👉きりほしだいこんのサラダ かき 	給食なし
540 24.9 18.8 2.2 644 29.3 21.2 2.8	558 23.7 21.8 4.1 610 26.0 25.2 4.1	519 19.1 17.4 2.4 653 22.7 20.5 3.0	620 20.3 19.1 3.0 750 24.5 22.1 3.8	
21	22	23 勤労感謝の日 	24 和食の日	25
ごはん まぐろのごまみそあえ パンパンジーふうサラダ にらたまじる	よこわりまるパン やさいコロケ キャベツのサラダ ミネストローネ バナナ 		さつまいもごはん とりのてりやき 👉ごもくまめ 👉きりほしだいこんのひきなじる	ごはん 👉きんぴらいりあつやきたまご イタリアンサラダ ピリからみそしる チーズ
605 35.2 21.3 2.1 739 43.1 25.0 2.5	538 17.8 18.8 2.1 605 19.5 21.0 2.5		568 26.8 21.4 3.4 682 31.6 24.6 4.3	577 25.2 18.1 2.4 695 29.0 20.1 2.8
28	29 宮城の食材(笹かま)	30 宮城の食材(油麩)		
ごはん いわしのとさに あおなとがんものにも すいとんじる	にくうどん うめふうみのとりてん ささかまいりやさいのおかかあえ いちごのとうにゅうパンナコッタ	むぎごはん さばのわふうカレーに あぶらふのあまからいため ほうれんそうのみそしる		
593 30.3 16.1 2.1 699 34.5 17.1 2.3	511 25.9 18.5 4.2 553 28.8 21.4 4.3	618 27.0 23.1 2.4 712 30.6 24.5 2.8		
今月の平均栄養摂取量				
	(小)	(中・高)		
エネルギー	572/572kcal	683/730kcal		
たんぱく質	24.5/21.5g	28.7/27.4g		
脂質	20.3/15.9g	23.4/20.3g		
食塩相当量	2.6/2.0g	3.1/2.5g		

《栄養価の表示》

上段=小

下段=中・高

I 補料 - たん白質 脂質 食塩相当量

(kcal) (g) (g) (g)

牛乳は毎日つきます。

行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。

HPには、献立表・給食だよりのほかに給食写真を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

11月の給食目標 あとかたづけをきちんとしよう

- ✓食器やおぼんは、もとの場所に戻しましょう。
- ✓机や台は、きれいにふきましょう。
- ✓ストローの袋やゼリーのふたが、おぼんの上に残っていないか確認しましょう。



フォーク持参



スプーン持参

