

令和6年度 10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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			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	みそ ラーメン	はるまき だいこんサラダ <small>太字は給食がんばり賞(小中)の リクエストメニューです</small>	牛乳 豚肉 なると みそ わかめ ツナ	中華麺 砂糖 ごま 小麦粉 春雨 油	にんじん しょうが にんにく きくらげ キャベツ もやし とうもろこし ねぎ 玉ねぎ たけのこ 大根 きゅうり	567 21.8 25.0 2.8	645 25.6 26.2 3.7	人気メニュー「みそラーメン」 がんばり賞のリクエストがあった 人気のみそラーメン。野菜もたっ ぷり食べてくださいね。
2 水	ゆかり ごはん	あつやきたまご あぶらふのピリからいため まいたけのすましじる	牛乳 卵 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	ごはん 油 油麹 砂糖 でん粉	しょうが にんじん 玉ねぎ なす ビーマン まいたけ みつば	506 21.9 15.3 2.6	608 25.8 17.2 3.3	旬の食材「まいたけ」 1年を通して栽培されていますが、 本来の旬は秋です。まいたけの風 味を味わってくださいね。
3 木	終業式							
4 金	秋季休業日							
7 月	始業式							
8 火	ココア パン	いわしのこうそうパンこやき ほうれんそうとコーンのソテー パスタいりトマトスープ	牛乳 いわし ハム ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 でん粉 バター 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ ほうれんそう とうもろこし にんにく にんじん セロリ トマト キャベツ パセリ	538 22.4 22.8 2.3	700 27.9 28.3 3.2	小麦粉から作られる「パスタ」 スープに使っているのは蝶ネクタイ のような形をしたファルファッレ という名前のパスタです。
9 水	ちゅうか どん	たまごスープ バナナ	牛乳 豚肉 いか ほたて えび 鶏肉 豆腐 卵	ごはん ごま油 でん粉 砂糖	しょうが にんにく にんじん たけのこ きくらげ 白菜 チンゲンサイ えのきたけ ねぎ バナナ	548 27.6 14.3 2.3	651 33.3 16.0 3.0	体をつくるものになる「卵」 卵にはたんぱく質が豊富に含ま れ、体をつくるものになる働きを しています。
10 木	ごはん	たらフライ キャベツのごまあえ もやしとにらのみそしる	牛乳 たら 卵 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	キャベツ にんじん きゅうり もやし にら	566 25.2 19.5 2.1	687 29.8 22.5 2.7	「ごまの栄養」 種々の仲間であるごまは、半分が脂 質でできています。カルシウムや鉄な どのミネラルも豊富です。
11 金	カレー ライス	シーザーサラダ りんご	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	ごはん 油 じゃがいも クルトン マヨネーズ バター	にんにく 玉ねぎ にんじん 福神漬け キャベツ きゅうり りんご	678 23.6 25.1 3.7	825 28.4 29.9 4.7	人気メニュー「カレーライス」 月に1回登場する人気メニューで す。大きな釜でじっくり煮込んで 作っています。
14 月	スポーツの日							
15 火	ピザ トースト	グリーンサラダ パンブキンポターージュ	牛乳 ウィナー チーズ ベーコン	パン 油 砂糖	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり フロッコリー とうもろこし にんじん レモン かぼちゃ パセリ	585 23.5 23.2 3.4	724 28.1 26.8 4.4	初登場「ピザトースト」 厚切り食パンに手作りのピザソー スをのせて焼いています。 【～11月1日高等部なし】
16 水	むぎ ごはん	ぶたにくのバーベキューソース ひじきのサラダ にらたまじる	牛乳 豚肉 ひじき ツナ 豆腐 卵	ごはん 小麦 砂糖 油 マヨネーズ でん粉	りんご 玉ねぎ しょうが にんにく ごぼう キャベツ 枝豆 とうもろこし えのきたけ にら	613 25.7 25.7 2.0	737 30.2 30.0 2.7	「豚肉とにらで疲労回復」 組み合わせること疲れを回復す る効果があります。バランスよく食 べましょう。
17 木	ごはん	さけのしおやき きりぼしだいこんのキムチいため じゃがいもとわかめのみそしる かき	牛乳 さけ 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも	にんじん しいたけ 切干大根 ビーマン 白菜 大根 ねぎ しょうが にんにく 柿	525 25.9 13.0 2.3	627 31.1 14.3 2.8	旬の食材「柿」 柿はビタミンCが豊富な果物で す。かぜ予防にピッタリ◎
18 金	ピビンバ	はるさめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 卵 鶏肉 ヨーグルト	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 ごま 春雨	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん 大豆もやし しいたけ チンゲンサイ	581 27.5 17.5 2.2	694 33.1 19.9 3.0	韓国の料理「ピビンバ」 いろいろな具材を 自分で混ぜて食べましょう。
21 月	ごはん	あじのてりやき わかめとツナのサラダ とんじる	牛乳 あじ わかめ ツナ みそ 豚肉 豆腐	ごはん 砂糖 でん粉 マヨネーズ ごま 油 じゃがいも	しょうが きゅうり もやし にんじん ごぼう 大根 白菜 ねぎ	520 26.4 16.4 2.5	629 31.7 18.9 3.3	魚を食べよう! 「あじ」 魚には体をつくるものになるたん ぱく質が豊富です。好ききらいせ ず食べましょう。
22 火	ソース やきそば	わかめとたまごのスープ フルーツあんじん	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉 豆腐 卵 わかめ	油 中華麺 でん粉 ごま油 杏仁豆腐	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン しいたけ ねぎ パイン みかん 桃	495 21.7 15.7 3.8	595 26.0 18.0 4.7	野菜もたっぷり! 「焼きそば」 野菜は体の調子を整える働きを しています。麺と一緒に食べましょ う。
23 水	むぎ ごはん	ユーリンチー(小2個・中3個) パンパンジーサラダ ちゅうかスープ	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐	ごはん 小麦 でん粉 油 ごま油 砂糖 ドレッシング ごま	しょうが にんにく ねぎ きゅうり もやし にんじん きくらげ ほうれんそう	571 27.6 20.7 2.4	723 35.9 26.1 3.5	中国の料理「ユーリンチー」 日本では揚げた鶏肉にねぎを使っ たしょうゆだれをかけますが、本場中国 では茹でた鶏肉が一般的です。
24 木	ごはん	ぶりのみそやき こうやどうふのたまごとじ よしのじる	牛乳 ぶり みそ 高野豆腐 卵 油揚げ あさり	ごはん 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ しいたけ きぬさや 大根 小松菜	572 29.9 21.0 2.2	694 36.0 24.5 2.9	奈良県の郷土料理「吉野汁」 奈良県吉野地方名産のくず粉でと ろみをつけた汁物です。給食では代 わりに片栗粉を使っています。
25 金	ごはん	すきやきふうに なっとう こまつなのみそ汁	牛乳 豚肉 焼き豆腐 納豆 みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しいたけ 白菜 春菊 ねぎ しめじ 小松菜	599 30.0 18.8 2.6	707 34.6 20.8 3.2	大豆の加工品「納豆」 大豆を発酵させて作られる納豆 は、たんぱく質やビタミン、ミネラル が豊富です。
28 月	振替休業日							
29 火	ソフト パン	チーズオムレツ ジャーマンポテト かぶのスープ	牛乳 卵 チーズ ウィナー ベーコン	パン バター 砂糖 でん粉 じゃがいも 油	にんにく 玉ねぎ パセリ にんじん かぶ キャベツ しめじ	488 21.5 21.8 2.9	622 26.4 26.1 4.0	旬の食材「かぶ」 春と秋、1年に2回の旬がある野 菜です。旬の食材を味わいましょ う。
30 水	まいたけ ごはん	あげどうふのそぼろあんかけ(小1個・中2個) ほうれんそうのツナあえ さつまじる	牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ みそ	ごはん 油 米粉 でん粉 砂糖 ごま さつまいも	油揚げ にんじん ごぼう まいたけ しょうが 小ねぎ ほうれんそう もやし 大根 しいたけ ねぎ	580 24.6 19.1 3.0	718 29.9 23.0 3.8	鹿児島県の郷土料理「さつま汁」 鶏肉を使った具だくさんな汁物で す。さつまいもも入り、優しいあま みを感じられる1品です。
31 木	ごはん	かぼちゃコロツケ キャベツのサラダ カレーポトフ ココアむしパン	牛乳 ウィナー 卵	ごはん 油 じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖 チョコレート	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ フロッコリー	668 18.6 22.5 2.1	807 21.7 26.5 2.6	「ハロウィンメニュー」 かぼちゃコロツケや手作りのココ ア蒸しパンでハロウィン気分を楽 しんでくださいね。

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。  
健康のために減塩を心がけましょう。



かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう