

令和6年度 9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)	
			主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	脂質(g)	食塩相当量(g)	
						小	中・高	
2月	わかめ ごはん	あじフライ やさしいため だいこんのみそしる	牛乳 わかめ あじ 豚肉 みそ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 小麦粉 パン粉	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ビーマン 大根 えのきたけ ねぎ	540 23.1 17.7 2.9	651 26.9 20.2 3.7	サクサク!「あじフライ」 サクサクの大きなあじフライをよく 噛んで食べましょう。
3火	ミート ソース スパゲティ	フレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ ヨーグルト 生クリーム	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 キャベツ きゅうり とうもろこし パイン みかん 桃 パナナ	630 27.6 19.8 1.8	771 32.9 23.1 2.3	「果物を食べよう!」 果物にはビタミンCや食物繊維が 豊富で、体の調子を整えるはたら きがあります。
4水	ごはん	しらすいりあつやきたまご がんもどきのにも キャベツとたまねぎのみそしる	牛乳 卵 しらす がんもどき みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉	にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	514 21.9 18.3 2.3	620 25.7 21.9 2.1	大豆の加工品「がんもどき」 がんもどきは、つぶした豆腐に野 菜などを混ぜて揚げたものです。 【中3なし】
5木	ごはん	さばのみそに ほうれんそうのごまマヨあえ あぶらふりかきたまじる なし	牛乳 さば みそ ちくわ 豆腐 卵	ごはん 砂糖 ごま マヨネーズ 油麩 でん粉	ほうれんそう もやし 玉ねぎ 小ねぎ 梨	595 25.2 22.4 2.3	689 27.8 24.8 2.4	旬の食材「梨」 梨は夏の終わりから秋にかけて旬 を迎えます。味わって食べましょう。 【中3なし】
6金	ごはん	ぶたにくのおろしやき ひじきのにも こまつなのみそしる	牛乳 豚肉 ひじき さつま揚げ 大豆 みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	しょうが 大根 にんじん きぬさや しめじ 小松菜 ねぎ	554 24.9 21.2 2.5	668 29.0 24.0 3.2	ミネラルたっぷり「ひじき」 海藻の仲間であるひじきにはミネ ラルが豊富です。 【中3なし】
9月	むぎ ごはん	ぶたにくのブルコギふう キャベツとわかめのスープ バナナ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん 大麦 ごま油 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大豆もやし ビーマン りんご キャベツ しめじ ねぎ パナナ	530 22.7 15.1 2.1	627 27.2 17.3 2.8	韓国の料理「ブルコギ」 牛肉と野菜を炒めた料理で、給食 では豚肉を使います。「ブル」が 火、「コギ」が肉という意味です。
10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 クラムチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ハム あさり ベーコン	パン でん粉 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 油	キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ パセリ	614 28.0 29.6 3.1	771 33.6 35.1 4.1	はさんで食べよう! 「セルフハンバーガー」 具材をパンにはさんで食べましょ う。上手に食べられるかな?
11水	ごはん	ささかまぼこの2しよあげ(丸・青のり) ブロッコリーのサラダ みやぎふういもに	牛乳 かまぼこ 青のり 豚肉 みそ	ごはん 小麦粉 油 マヨネーズ ごま 砂糖 さといも	キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	555 22.7 17.6 2.0	682 28.0 20.7 2.7	宮城県の郷土料理「芋煮」 豚肉を使い、みそ味で仕上げるの が宮城風です。 【小1～3・高1なし】
12木	ごはん	あかうおのみそやき ごもくまめ わかめのすましじる	牛乳 赤魚 みそ さつま揚げ 大豆 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 油 麩	にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ ねぎ	492 25.1 13.3 2.5	595 29.5 14.5 3.0	よく噛んで食べよう!「五目豆」 コロコロとした野菜や豆を上手に つかんでよく噛んで食べましょう。 【高1なし】
13金	そばろ どん	こまつなのおひたし じゃがいものみそしる	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 みそ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	しょうが 小松菜 もやし にんじん しめじ ねぎ	567 26.1 20.9 2.4	692 31.3 24.3 3.0	ごはんと一緒に食べてね! 「そばろ丼」 肉と卵の2色のそばろ丼です。 ごはんと一緒に味わいましょう。
16月	敬老の日							
17火	おやこ うどん	チーズはんぺんフライ れんこんサラダ じゅうごやゼリー	牛乳 鶏肉 なんと 卵 はんぺん チーズ ツナ	うどん でん粉 パン粉 油 マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ しいたけ ほうれんそう れんこん にんじん きゅうり とうもろこし	548 23.9 24.9 3.1	629 27.8 27.2 4.1	行事食「十五夜」 今日は十五夜です。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。
18水	ごはん	とりのからあげ(小2こ・中高3こ) きゅうりともやしのあえもの キャベツとじゃがいものみそしる	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	ごはん でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし キャベツ しめじ	548 24.7 19.2 2.1	696 32.0 24.1 2.9	体をつくるもとになる「鶏肉」 鶏肉はたんぱく質が豊富で、体をつ くるもとになるはたらきをしています。 【小4なし】
19木	カレー ライス	かいそうサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ わかめ 心のり 昆布 つのまた	ごはん バター 油 じゃがいも	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 きくらげ とうもろこし オレンジ	580 21.0 16.4 3.4	706 25.0 18.9 4.5	食物繊維がたっぷり「海藻サラダ」 わかめや昆布などの海藻が入った サラダは食物繊維が豊富で、おなか の調子を整えてくれます。
20金	ごはん	ますのしおやき ちくぜんに もやしのみそしる かたぬきチーズ	牛乳 ます 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ チーズ	ごはん 油 砂糖	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たけのこ さやいんげん もやし ねぎ	548 28.9 18.9 2.5	649 33.9 20.6 3.1	カルシウムをとろう!「チーズ」 牛乳から作られ、骨や歯をつくるも とになるカルシウムが豊富です。 【中1なし】
23月	振替休日							
24火	ソフト パン	オムレツのデミソースがけ コーンサラダ えだまめのポターージュ	牛乳 卵 ハム ベーコン チーズ	パン 油 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆 パセリ	602 26.1 27.7 2.7	792 33.0 35.6 4.0	宮城県産小麦でできた「パン」 給食のパンに使用する小麦は国 産100%で、そのうち半分が宮城 県産です。
25水	ごはん	まぐろカツ 塩だれキャベツ みそワンタンスープ なし	牛乳 まぐろ ハム 豚肉 みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま油 ごま ワンタン	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく レモン にんじん たけのこ しょうが とうもろこし ねぎ チンゲンサイ 梨	578 21.2 19.6 2.2	722 26.0 24.2 2.9	魚を食べよう!「まぐろ」 魚が苦手な人でも食べやすいカツ です。好き嫌いせず食べましょ う。【中2なし】
26木	ごはん	タンドリーチキン 3しよソテー ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー ベーコン	ごはん 砂糖 バター	しょうが にんにく 枝豆 とうもろこし にんじん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	578 25.6 23.2 2.0	694 29.9 26.8 3.0	インドの料理「タンドリーチキン」 鶏肉をヨーグルトやスパイスに漬 けて焼いた料理です。 【小5・6なし】
27金	ごはん	いわしのうめに こまつなのごまあえ ピリからみそしる	牛乳 いわし みそ 豚肉 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 ごま 油 バター じゃがいも	梅 小松菜 もやし しょうが にんにく にんじん 大根 しめじ ねぎ	546 25.1 17.8 2.0	640 28.2 19.7 2.4	具材たっぷり「ピリ辛みそ汁」 豚肉や野菜、きのこが入り、栄養 満点です。隠し味は○○? 【小5・6なし】
30月	むぎ ごはん	マーボーなす ほうれんそうとたまごのスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 ヨーグルト	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく ねぎ なす たら しめじ ほうれんそう とうもろこし	536 23.8 15.2 1.9	631 28.3 17.0 2.7	旬の食材「なす」 夏から秋にかけてが旬のなすをご はんが進むマーボーで味わいま 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