宮城県立石巻支援学校
令和8年度 11月 予定献立表



日	主食	おかず　※牛乳は毎日つきます	主な食品とはたらき 赤色のグループ 主に体をつくるもとになる	黄色のグループ 主にエネルギーのもとになる	緑色のグループ 主に体の調子を整えるもとになる	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小	中・高	ひとくちメモ【連絡】
2 月	小中:振替休業日　高:現場実習(～11/6)							
3 火	文化の日							
4 水	ごはん	かにたまふう キャベツのナムル みそチゲふうスープ かたぬきチーズ	牛乳 卵 かまぼこ わかめ 豚肉 豆腐 みそ チーズ	ごはん 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま	グリンピース キャベツ もやし しょうが にんにく にんじん 白菜 えのきたけ 大根 にら ねぎ	560 22.8 18.1 2.4	654 26.4 20.1 3.1	カルシウムたっぷり「チーズ」 牛乳から作らているチーズには、骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたっぷりです。成長期に大切な栄養素の1つです。
5 木	ごはん	🦷いかいそベフライ 🦷ひじきのサラダ じゃがいものみそしる オレンジ	牛乳 いか 卵 青のり ひじき ツナ みそ 油揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃがいも	ごぼう キャベツ 枝豆 とうもろこし にんじん しめじ ねぎ オレンジ	659 26.3 22.1 2.0	782 31.2 25.8 2.7	「よく噛んで食べよう！」 よく噛んで食べると、歯や全身の病気を予防したり、食べ過ぎを防いだりすることにつながります。 目指せ一口30回！
6 金	むぎごはん	★🦷チンジャオロース はるさめとわかめのスープ マーラーカオ ★は小中給食がんばり賞のリクエストメニューです	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ 卵	ごはん 大麦 ごま油 でん粉 春雨 ごま ホットケーキミックス 砂糖 油	しょうが にんにく たけのこ ピーマン 赤パプリカ キャベツ ねぎ レーズン	669 23.9 20.1 2.5	772 28.2 22.8 3.2	ﾘｸｴｽﾄﾒﾆｭｰ「チンジャオロース」 小3児童からのリクエストです。具材には宮城県産の赤パプリカも使います。マーラーカオは調理員さんの手作り！中華風蒸しパンです。
9 月	さつまいもごはん・ごましお	さんまのたつたあげ そくせきづけ なめこのみそしる	牛乳 さんま 昆布 みそ 豆腐	ごはん さつまいも でん粉 ごま 油 砂糖	にんじん きゅうり キャベツ 大根 なめこ みつば	579 20.3 20.7 2.6	699 24.3 24.7 3.5	「秋の味覚を味わおう」 秋が旬のさつまいもやさんまが登場です。さつまいもは学校の近くにある小国の郷さんが生産したものです。
10 火	げんえんソフトパン	★にくだんごのトマトに ツナサラダ おうとう	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ	パン パン粉 でん粉 油 砂糖	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ セロリ しめじ トマト にんにく パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 桃	545 23.2 21.0 1.9	698 29.0 25.9 2.6	ﾘｸｴｽﾄﾒﾆｭｰ「肉団子のトマト煮」 小4児童からのリクエストです。肉団子とたっぷりの野菜をトマトで煮込んでいます。塩分控えめなパンとの相性も◎
11 水	ごはん	あかうおのみぞれがけ 🦷たけのこのとさに もやしとにらのみそしる りんご	牛乳 赤魚 かつお節 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん でん粉 油 砂糖	しょうが 大根 たけのこ きぬさや にんじん もやし にら りんご	586 25.6 16.6 2.0	687 30.0 18.8 2.5	旬の食材「りんご」 りんごは秋が旬の果物です。果物は大人で1日200gとることが望ましいとされています。りんごだと約1個分です。
12 木	あぶらふどん	こまつなのごまあえ あさりのみそしる	牛乳 卵 みそ あさり 豆腐	ごはん 砂糖 油麩 ごま	にんじん 玉ねぎ みつば 小松菜 もやし 大根 キャベツ ねぎ	609 24.9 19.7 2.5	714 29.3 22.7 3.1	郷土料理「油麩丼」 宮城県登米市の郷土料理です。だしがしみたふわふわの油麩と卵をごはんと一緒にめしあがれ！
13 金	臨時休業日(石教研)							
16 月	むぎごはん	ぶたにくのみそやき なすのピリからツナいため わかめとたまごのすましじる	牛乳 豚肉 みそ ツナ 豆腐 わかめ 卵	ごはん 大麦 砂糖 油 でん粉	なす しょうが えのきたけ ねぎ	591 26.2 21.3 2.2	694 31.0 24.3 2.9	気仙沼産「ツナ」 気仙沼で水揚げされたまぐろから作られたツナは、身がしっかりとしていて食べごたえがあります。
17 火	カレーうどん	🦷ブロッコリーのサラダ 🦷さつまいもとだいずのあげに	牛乳 豚肉 なると 大豆	うどん でん粉 マヨネーズ 砂糖 さつまいも 油 ごま	にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	562 22.8 23.6 2.9	687 27.8 28.2 3.7	あつあつ！「カレーうどん」 寒い季節にぴったりなメニューです。うどんはエネルギーのもとになります。しっかり食べて体を温め、午後の勉強もがんばりましょう！
18 水	ごはん	いわしのうめに こまつなのおひたし はっとじる ぶどうゼリー	牛乳 いわし かつお節	ごはん 砂糖 小麦粉 油麩 ゼリー	梅 しょうが 小松菜 もやし にんじん ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	580 22.1 12.4 1.8	658 24.4 12.7 2.1	郷土料理「はっと汁」 宮城県登米市の郷土料理です。小麦粉を水で練って作った生地を、調理員さんが手作業で薄くちぎって作ります。
19 木	ごはん	ぶりのてりやき 🦷ごもくまめ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 ぶり さつま揚げ 大豆 みそ 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 でん粉 油 じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく さやいんげん ねぎ	617 28.3 19.8 2.2	732 33.7 22.9 2.8	三陸産「ぶり」 ぶりはこれからの寒い時期に旬を迎える魚です。今日は三陸産のぶりをしょうがを効かせたタレで照り焼きにしています。
20 金	ハヤシライス	だいこんサラダ バナナ	牛乳 豚肉 わかめ ツナ	ごはん 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム 大根 きゅうり バナナ	626 24.0 16.5 2.9	742 28.6 19.2 3.9	「ハヤシライスとは？」 ハヤシライスは、牛肉と玉ねぎをトマトやデミグラスソースで煮込んだ日本生まれの洋食料理です。今日は豚肉を使いました。
23 月	勤労感謝の日							
24 火	しょくパン・ブルーベリージャム	ちーずおむれつ えだまめのちきんのさらだ さつまいものポタージュ	牛乳 卵 チーズ 鶏肉 ベーコン	パン ジャム 砂糖 でん粉 油 マヨネーズ バター さつまいも	キャベツ にんじん 枝豆 玉ねぎ パセリ	610 24.7 25.3 2.7	768 30.3 30.4 3.6	「さつまいもの栄養」 さつまいもは炭水化物だけでなく、ビタミンCやカリウム、食物繊維も豊富です。今日は寒い時期にぴったりなポタージュでいただきます。
25 水	ごはん	🦷とりにくとあきやさいのあまずいため りっちゃんサラダ あおさのみそしる	牛乳 鶏肉 ハム 昆布 かつお節 みそ 油揚げ あおさ	ごはん でん粉 さつまいも 油 砂糖 ごま	れんこん キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 大根 えのきたけ ねぎ	633 24.3 20.9 2.3	759 28.8 24.6 3.1	「りっちゃんサラダ」 りっちゃんサラダは、角野栄子さんの絵本「サラダでげんき」に登場するサラダです。かつお節、昆布など、いろいろな具材が入ります。【高2なし】
26 木	ビビンバ	🦷しおワンタンスープ バナナ	牛乳 豚肉 みそ 卵	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 ごま 油 ワンタン	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん 大豆もやし たけのこ きくらげ チンゲンサイ バナナ	611 27.5 17.6 2.3	720 32.9 20.4 2.9	韓国の料理「ビビンバ」 肉・卵・野菜のナムルで栄養満点！コチュジャンを使った味付けもポイントです。ごはんと一緒に混ぜて食べてみましょう。【高2なし】
27 金	むぎごはん	あじのこうみソースがけ もやしいため キャベツとたまねぎのみそしる	牛乳 あじ ハム みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 大麦 でん粉 油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ もやし ピーマン にんじん キャベツ 玉ねぎ	572 25.4 18.5 2.1	676 30.4 21.4 2.9	宮城県産「大麦」 麦ごはんは、白米に宮城県産の大麦を混ぜて炊いています。ビタミンB1や食物繊維が豊富で、不足しがちな栄養を補います。【高2なし】
30 月	ごはん	とりのてりやき かいそうサラダ ほうれんそうのみそしる ヨーグルト	牛乳 鶏肉 わかめ つのまた すぎのり ツナ みそ 油揚げ ヨーグルト	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ ほうれんそう	651 28.4 19.9 2.3	752 32.5 21.8 2.8	高等部3年生が考えた献立 高3の生徒が家庭科の授業で考えてくれた献立です。栄養バランスや彩りを考えて上手に献立を組むことができました。

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