宮城県立石巻支援学校
令和8年度 10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】
1 木	ごはん	さんまのかんろに ほうれんそうのごまマヨあえ ひきなじる りんご	牛乳 さんま ちくわ みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 ごま マヨネーズ	ほうれんそう もやし にんじん 大根 ねぎ りんご	630 22.9 23.0 2.0	717 25.4 25.1 2.5	宮城県の郷土料理「ひきな汁」 ひきなとは、にんじんや大根などを千切りしたもので、みそ汁や雑煮の具として食べられます。【小6なし】
2 金	むぎごはん	とうふのちゅうかに チョレギサラダ バナナ ★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 豆腐 のり	ごはん 大麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	しょうが にんじん 椎茸 たけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんにく レモン バナナ	582 23.6 15.2 2.0	682 28.1 17.5 2.6	10月2日は「豆腐の日」 10月2日は語呂合わせで「豆腐の日」です。今日は豆腐をメイン料理でいただきます。具材たっぷりで栄養満点です。【小6なし】
5 月	ごはん	★とりのからあげ はるさめサラダ きざみふのみそしる	牛乳 鶏肉 ハム 卵 みそ	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖 油 春雨 ごま じゃがいも 麩	しょうが にんにく きゅうり にんじん 大根 ねぎ	617 25.4 17.5 1.9	765 32.4 21.7 2.7	ﾘｸｴｽﾄﾒﾆｭｰ「鶏の唐揚げ」 小1児童からのリクエストです。給食の唐揚げは大人気！しっかりと下味を付け、片栗粉と小麦粉の衣でサクッと揚げています。
6 火	★しょうゆラーメン	むしぎょうざ(小2こ・中高3こ) はくさいとツナのサラダ パインゼリー	牛乳 豚肉 なると わかめ 鶏肉 ツナ	中華麺 ごま油 でん粉 小麦粉 砂糖 油 ごま ゼリー	しょうが にんにく きくらげ とうもろこし もやし めんま ねぎ キャベツ 玉ねぎ にら にんじん 白菜 きゅうり レモン	540 22.7 16.8 3.4	661 27.9 20.0 4.7	ﾘｸｴｽﾄﾒﾆｭｰ「しょうゆラーメン」 中2生徒からのリクエストです。給食で使う中華麺は石巻市内の製麺業者さんから仕入れています。【小5なし】
7 水	ごはん	あかうおのてりやき こうやどうふのたまごとじ こまつなのみそしる かき	牛乳 赤魚 高野豆腐 卵 みそ 揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく きぬさや しめじ 小松菜 柿	591 27.8 15.6 2.2	694 33.0 17.7 2.7	旬の食材「柿」 柿は秋が旬の果物です。ビタミンCが豊富で、レモンの1.4倍も含まれています。これからの季節、風邪予防にもぴったりです。【小5なし】
8 木	前期終業式							
9 金	秋季休業日							
12 月	スポーツの日							
13 火	後期始業式							
14 水	ごはん	★さばのみそやき 🦷きりぼしだいこんのいりに まいたけのすましじる ブルーベリーゼリー	牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 油 ゼリー	にんじん 切干大根 こんにゃく きぬさや まいたけ みつば	585 24.2 18.4 2.3	686 28.7 21.1 3.0	ﾘｸｴｽﾄﾒﾆｭｰ「さばのみそ焼き」 小5児童からのリクエストです。さばは秋が旬の魚です。デザートは10月10日の「目の愛護デー」にちなんだブルーベリーゼリーです。
15 木	ごはん	ポークチャップ 🦷はなやさいサラダ ジュリアンスープ	牛乳 豚肉 ハム ベーコン	ごはん 油 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんにく ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん えのきたけ キャベツ	606 24.6 21.9 2.0	710 28.7 25.0 2.6	日本生まれの洋食「ポークチャップ」 アメリカ発祥のポークチョップをもとに、日本で独自にアレンジされた料理です。ケチャップやウスターソースを使った甘酸っぱいソースが特徴です。
16 金	カレーライス	コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ハム ヨーグルト 生クリーム	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご 福神漬け キャベツ きゅうり とうもろこし パイン みかん 桃 バナナ	720 22.3 24.1 2.8	878 26.7 28.8 3.5	宮城県産「ヨーグルト」 4種類の果物を宮城県のヨーグルトで和えたフルーツヨーグルトは、甘酸っぱく、カレーの後のデザートにぴったりです。
19 月	ごはん	たらのきのこあんかけ のりずあえ キャベツとあつあげのみそしる かき	牛乳 たら ツナ のり みそ 厚揚げ	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ 椎茸 えのきたけ 小松菜 もやし 大根 キャベツ 柿	597 25.3 16.9 1.6	692 30.1 19.2 2.2	宮城県産「椎茸」 きのこは通年栽培されていますが、本来は秋が旬の食材です。今日は3種類のきのこで、椎茸は宮城県産です。【～11/6高等部なし】
20 火	ピザトースト	ブロッコリーとツナのサラダ クラムチャウダー バナナ	牛乳 ウインナー チーズ ツナ ベーコン あさり	パン 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン キャベツ ブロッコリー にんじん パセリ バナナ	621 25.2 23.5 3.7	779 30.9 28.7 4.7	愛情たっぷり「ピザトースト」 厚切りの食パンに具材たっぷりの特製ソースとチーズをのせてオーブンで焼きます。調理員さんの愛情たっぷりな特別メニューです。
21 水	★おやこどん	キャベツのごまあえ だいこんのみそしる	牛乳 鶏肉 卵 みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 ごま	玉ねぎ みつば キャベツ にんじん きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	644 27.3 22.3 2.5	773 32.9 26.6 3.4	ﾘｸｴｽﾄﾒﾆｭｰ「親子丼」 小1児童からのリクエストです。宮城県産の卵を使っています。火を通してもふわとろ食感になるように、水溶き片栗粉を使うのがポイントです。
22 木	ごはん	ほっけのしおやき なすとピーマンのみそいため にらたまじる ヨーグルト	牛乳 ほっけ 豚肉 みそ 卵 豆腐 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 でん粉	しょうが なす ピーマン にら えのきたけ	603 28.7 16.5 2.1	697 33.7 18.2 2.7	「魚を食べよう！」 魚には体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。成長期のみなさんにとって大切な栄養素です。しっかり食べましょう。
23 金	むぎごはん	🦷いかとだいずのかりんあげ かぶのしおこんぶあえ たまねぎのみそしる	牛乳 いか 大豆 ツナ 昆布 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 大麦 でん粉 油 砂糖 ごま ごま油	かぶ きゅうり にんじん 玉ねぎ きぬさや	629 27.6 22.1 1.8	755 33.1 26.3 2.3	旬の食材「かぶ」 かぶは春と秋、2回の旬があります。特に秋のかぶは寒さにさらされることで甘みが増します。
26 月	ごはん	ささかまぼこの2しょくあげ (カレー・あおのり) 🦷ブロッコリーのおかかあえ 🦷みやぎふういもに	牛乳 かまぼこ 青のり かつお節 豚肉 みそ	ごはん 小麦粉 油 砂糖 さといも	ブロッコリー カリフラワー にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 白菜 しめじ ねぎ	569 24.1 14.3 1.8	694 29.7 16.7 2.4	宮城県の郷土料理「芋煮」 芋煮は東北地方の各県で食べられていますが、宮城県の芋煮は豚肉を使って、みそ味で仕上げるのが特徴です。郷土の味を味わいましょう。
27 火	★ミートソーススパゲティ	グリーンサラダ ハロウィンプリン	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 バター プリン チョコレート	にんにく 玉ねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし レモン	626 29.6 19.6 2.0	756 35.8 22.1 2.7	ﾘｸｴｽﾄﾒﾆｭｰ「ミートソーススパゲティ」 小6児童、中1・2生徒からのリクエストです。そしてデザートは一足早いハロウィン！調理員さん手作りの特製プリンをお楽しみに！
28 水	ごはん	あつやきたまご わかめとみずなのサラダ ちゃんこじる バナナ	牛乳 卵 わかめ 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 でん粉 砂糖 マヨネーズ ごま パン粉	白菜 とうもろこし 水菜 にんじん 玉ねぎ 椎茸 ねぎ しょうが にんにく バナナ	609 22.2 18.3 2.4	713 26.0 21.1 3.2	栄養満点！「ちゃんこ汁」 ちゃんこ鍋はお相撲さんが食べる鍋として有名です。鶏団子や野菜をたっぷり使いました。しっかり食べてお相撲さんのようにパワーアップ！
29 木	ごはん	さわらのしおこうじやき 🦷おにしめ ほうれんそうのみそしる オレンジ	牛乳 さわら 高野豆腐 みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 じゃがいも	にんじん しいたけ たけのこ こんにゃく きぬさや えのきたけ ほうれんそう オレンジ	568 26.0 15.5 2.1	669 30.8 17.5 2.7	「だしを味わおう！」 給食ではみそ汁には煮干し、煮物にはかつお節のだしを使っています。調理員さんが丁寧にだしをとっているので、うまみたっぷりに仕上がります。
30 金	むぎごはん	わふうおろしハンバーグ 🦷れんこんのマヨソテー わふうコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム ベーコン	ごはん 大麦 油 砂糖 でん粉 マヨネーズ	しょうが しめじ えのきたけ 大根 れんこん にんにく とうもろこし パセリ にんじん 玉ねぎ キャベツ	586 22.3 17.4 2.5	688 25.6 19.9 3.5	旬の食材「れんこん」 一年中手に入るれんこんですが、11～2月に収穫されるものを「晩秋れんこん」といいます。しっかりよく噛んで、食感や甘味を楽しみましょう。

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