

令和7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 主に体をつくる ものになる	黄色のグループ 主にエネルギーの ものになる	緑色のグループ 主に体の調子を整える ものになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	小	
1水	むぎごはん	とうふのちゅうかに キャベツのナムル フルーツあんじん	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん 大麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま 杏仁豆腐	しょうが にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ キャベツ もやし とうもろこし パイン みかん 桃	591 23.3 16.2 1.9	733 28.1 28.7 2.4	10月2日は「豆腐の日」 明日10月2日は語呂合わせで 「豆腐の日」になっています。今日 は豆腐をメインにいただきます。
2木	くりごはん ごましお	ぶりのてりやき わかめとツナのサラダ ♡みやぎふういもに おつきみ なしゼリー	牛乳 ぶり わかめ ツナ 豚肉 みそ	ごはん くり ごま 砂糖 でん粉 マヨネーズ 油 さといも ゼリー	しょうが きゅうり もやし にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 白菜 しめじ ねぎ	618 27.3 19.5 3.0	753 32.8 23.0 4.0	行事食「十五夜」 10月6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。
3金	前期終業式							
6月	秋季休業日							
7火	後期始業式							
8水	ごはん	とうふハンバーグ かぼちゃサラダ ほうれんそうのみそしる ももゼリー	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 チーズ みそ 油揚げ	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 ほうれんそう ねぎ	650 21.9 24.3 1.9	789 25.7 28.7 2.5	旬の食材「かぼちゃ」 かぼちゃは夏に収穫されますが、 追熟させた秋から冬にかけてが おいしい季節です。
9木	ごはん	さけのしおやき ♡ちくぜんに キャベツとわかめのみそしる ブルーベリーゼリー	牛乳 さけ 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ わかめ	ごはん 油 砂糖 ゼリー	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たけのこ こんにゃく さやいんげん キャベツ ねぎ	538 26.8 14.1 2.4	652 32.3 16.0 2.9	10月10日は「目の愛護デー」 明日10月10日は「目の愛護デー」 です。緑黄色野菜に含まれるベータカロ テンは体の中でビタミンAに変わり、目 の働きを助けます。
10金	★カツ カレー ライス	かいそうサラダ ♡りんご	牛乳 豚肉 大豆 チーズ わかめ つまた ツナ	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 ごはん じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	677 23.5 21.6 3.7	834 27.9 25.6 4.8	リクエストメニュー「カツカレー」 小5児童のリクエストです。宮城県産 の豚肉を使った豚カツです。一緒に 味わいましょう。
13月	スポーツの日							
14火	きのこ クリーム スパゲティ	シーザーサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 チーズ 油 ベーコン	スパゲッティ 油 バター クルトン マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	586 24.6 23.4 2.1	737 30.5 28.5 2.9	旬の食材「きのこ」 きのこは一年中栽培されていますが、 本来は秋が旬の食べ物です。3種類の きのこの名前、分かるかな？ 【～10/31高等部なし】
15水	ごはん	えだまめいりあつやきたまご さといものそぼろに こまつなとあつあげのみそしる かき	牛乳 卵 鶏肉 みそ 厚揚げ	ごはん 油 さといも 砂糖 でん粉	枝豆 にんじん グリーンピース しょうが 小松菜 大根 柿	560 23.0 15.5 1.8	678 27.5 17.8 2.3	旬の食材「柿」 柿は秋が旬の果物です。ビタミンCが たっぷりて、かぜ予防にぴったり！旬の 食材を味わいましょう。
16木	ごはん	ささかまぼこのでんがくやき(2こ) はくさいのおかかあえ よしのじる あんこのういものムース	牛乳 かまぼこ みそ かつお節 油揚げ あさり	ごはん 砂糖 ごま でん粉 ムース	白菜 にんじん もやし 大根 しいたけ 小松菜	549 22.0 14.1 2.2	673 27.4 15.2 3.0	宮城県の食材「笹かまぼこ」 そのまま食べてもおいしい笹かま ぼこですが、今日は田楽風のごま みそで味付けしました。
17金	★ヒンパ	かぶとはくさいのちゅうかスープ バナナ	牛乳 豚肉 みそ 卵 ベーコン わかめ	ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま でん粉	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん 大豆もやし かぶ 白菜 バナナ	574 25.9 17.7 2.4	700 32.0 20.7 3.1	リクエストメニュー「ヒンパ」 小4児童のリクエストです。肉・卵・野 菜を使って具材たっぷり！ごはんと一緒に 混ぜて食べてみましょう。
20月	むぎ ごはん	ぶたにくのみそやき キャベツのごまあえ あぶらふりりかきたまじる オレンジゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵	ごはん 大麦 砂糖 ごま 油麩 でん粉 ゼリー	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 小松菜	614 25.3 22.8 2.0	739 29.9 25.9 2.6	宮城県の食材「油麩」 定番は油麩井ですが、汁物や煮物、 炒め物にしても、味がしみて、ふわふ わでおいしいですよ。
21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 ♡りんご	牛乳 ウィンナー 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 りんご	612 27.1 23.0 3.7	773 33.7 27.9 4.7	リクエストメニュー「ピザトースト」 中3生徒のリクエストです。ピザソース には調理員さんの手作りで、具材も愛情 もたっぷりです。
22水	ごはん	さんまのかんろに ほうれんそうのおひたし ♡さつまじる プリン	牛乳 さんま かつお節 みそ 鶏肉	ごはん 砂糖 でん粉 油 さつまいも プリン	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく ねぎ	599 23.1 19.3 1.9	697 26.2 20.0 2.3	旬の食材「さんま」 さんまは秋が旬の食材です。細長い体が 刀のように見えますね。ここの年は不漁 が続いていましたが、今年はたくさんとれ ているそうです。
23木	ごはん	あかうおのたつたあげ ひじきのもの じゃがいものみそしる ヨーグルト	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 さつま揚げ みそ 油揚げ ヨーグルト	ごはん でん粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく きぬさや しめじ ねぎ	597 26.1 17.9 2.1	724 30.6 19.9 3.0	カルシウムたっぷり「ヨーグルト」 牛乳から作られているヨーグルト には、骨や歯をつくるものになるカ ルシウムがたっぷりです。
24金	ごはん	★フライドチキン ♡はなやさいサラダ コンソメスープ おうとう	牛乳 鶏肉 卵 ハム ベーコン	ごはん 小麦粉 油 ドレッシング	しょうが ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん 大根 玉ねぎ パセリ 桃	609 28.6 18.8 2.0	731 33.8 23.2 2.6	リクエストメニュー「フライドチキン」 中1生徒のリクエストです。下味が衣 付かなくて、もちろん調理員さんの手作 りです。味わってくださいね。
27月	小中:振替休業日							
28火	★おやこ うどん	のりずあえ ♡さつまいもとだいのあげに かたぬきチーズ	牛乳 鶏肉 なんと 卵 ツナ のり 大豆 チーズ	うどん でん粉 砂糖 さつまいも 油 ごま	玉ねぎ しいたけ ほうれんそう 小松菜 もやし	524 26.6 22.5 3.2	633 32.1 26.1 4.3	リクエストメニュー「親子うどん」 小4児童のリクエストです。鶏肉と 卵を使っているので「親子」です。 だしもきいておいしいですよ。
29水	むぎ ごはん	にらたまふう ささみとわかめのサラダ ワンタンスープ アセロラミルクゼリー	牛乳 卵 わかめ 鶏肉 豚肉	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 油 ワンタン ゼリー	にら キャベツ きゅうり にんじん しいたけ もやし チンゲンサイ ねぎ	534 21.3 14.1 2.3	639 25.4 15.5 3.0	登米市産「もっごりにら」 にらたまふうに入っているのは、登米市 南方町の「もっごりにら」です。食べる と元氣もりになりますよ。
30木	ごはん	♡いかのてんぱら ♡きりぼしだいこんのサラダ こまつなのみそしる かき	牛乳 いか ハム みそ 油揚げ	ごはん 天ぷら粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも	にんじん きゅうり 切干大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ 柿	632 25.0 20.4 2.2	771 30.2 23.8 3.8	よく噛んで「かみかみメニュー」 歯ごたえが特徴のいかと切干大根が 登場です。今日はたくさん噛んで食べ てくださいね。 【小中給食試食会】
31金	ごはん	かぼちゃコロッケ キャベツのソテー ほうれんそうとたまごのスープ ミックスベリープリン	牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン 卵	ごはん じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉 油 でん粉 ベリープリン	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ ほうれんそう	594 17.6 21.8 2.1	732 21.1 26.0 2.5	「ハロウィンメニューを楽しもう！」 10月31日はハロウィンです。もともと はヨーロッパの祭りで、収穫をお祝い したり、悪霊を追い出したりする意味が あります。

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。