



10月こんだてよていひょう



令和4年9月30日
宮城県立石巻支援学校

🍁 (嗜め) : よくかんでたべよう献立 ★ : リクエスト献立

月	火	水	木	金															
<p>10月10日は目の愛護デーです。 大切な目をまもるために、夜は遅くまでテレビなどを観ずに、しっかり目を休めましょう。 目の良い食材をたくさん食べましょう。</p> <p>👁️目に良い食材👁️</p> <p>ぶたにく パプリカ にんじん とうもろこし こまつな ごま ブルーベリー</p>																			
3	4	5	6	7															
旬の食材(秋なす)		旬の食材(さつまいも・なし)	目の愛護デー	終業式															
むぎごはん マーボーなす ちゅうかスープ ももゼリー	チーズパン ★ハンバーグケチャップソースがけ 🍁カリフラワーのサラダ あさりときのこのスープ	ごはん かつおのとさに 🍁あつあげといとこんぶのいりに さつまじる なし	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき めにやさしいサラダ こまつなとえのきのみそしる ブルーベリーゼリー																
525 21.5 16.4 1.5 622 25.6 19.0 2.1	648 29.1 27.1 3.7 678 30.9 28.4 4.2	594 26.5 16.6 2.1 694 29.4 18.2 2.6	552 22.9 20.3 2.0 655 26.6 23.0 2.5																
10	11	12	13	14															
スポーツの日	秋休み	始業式	旬の食材(くり・秋なす)	秋野菜を食べよう															
			くりごはん 🍁しろみざかなのカリカリフライ 🍁くきわかめのいりに あきなすのみそしる チーズ	あきやさいかレー チーズいりフレンチサラダ ぶどうゼリー															
			522 21.1 19.6 2.4 641 25.1 22.7 3.0	601 20.5 20.2 3.2 714 24.0 23.3 3.8															
17	18	19	20	21															
旬の食材(さんま)	旬の食材(きのこ)	宮城の郷土料理		宮城の名産品(油麩)															
むぎごはん さんまのオレンジに かぼちゃのそぼろに わかめのみそしる	きのこうどん ささみチーズフライ キャベツとゆずのあえもの ヨーグルト	さけわかめごはん やさしいりたまごやき 🍁きりほしたいこんとひじきのもの せんだいふういもに	ごはん さばのみそれに ほうれんそうのおかかあえ ふのりのみそしる りんご	ごはん あぶらふりにくじゃが あさりのみそしる なっとう															
626 26.9 21.8 3.2 725 30.7 23.2 3.8	511 27.0 18.0 3.3 542 29.0 19.6 3.6	625 27.7 22.6 3.3 733 32.2 23.7 3.7	535 24.1 17.3 2.2 658 29.8 20.8 2.8	553 28.4 14.6 2.5 657 32.9 15.8 3.1															
24	25	26	27	28															
	旬の食材(きのこ)		旬の食材(さんま)	🍁ハロウィン献立🍁															
むぎごはん とうふのちゅうかに ワンタンスープ ごまプリン	こめこパン チーズオムレツきのこソースがけ 🍁まめまめサラダ ABCスープ ブルーベリージャム	むぎごはん カレーふうみのメンチカツ ひじきのカラフルいため みそけんちんじる	ゆかりごはん さんまのしょうがに 🍁ちくぜんに キャベツのみそしる	ごはん かぼちゃしゅうまい やさいとえだまめのいためもの 🍁くきわかめスープ かぼちゃパバロア															
569 26.3 16.2 1.0 678 31.5 18.4 1.2	618 27.7 28.0 2.6 807 35.6 35.5 3.7	570 23.9 19.0 2.3 689 28.3 22.0 2.8	557 24.4 19.7 2.4 648 27.7 20.9 2.9	601 20.3 20.3 2.2 741 25.0 23.9 2.6															
今月の平均栄養摂取量																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>(小)</th> <th>(中・高)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>575/572kcal</td> <td>680/730kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.9/21.5g</td> <td>29.0/27.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.9/15.9g</td> <td>22.4/20.3g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.5/2.0g</td> <td>3.0/2.5g</td> </tr> </tbody> </table>						(小)	(中・高)	エネルギー	575/572kcal	680/730kcal	たんぱく質	24.9/21.5g	29.0/27.4g	脂質	19.9/15.9g	22.4/20.3g	食塩相当量	2.5/2.0g	3.0/2.5g
	(小)	(中・高)																	
エネルギー	575/572kcal	680/730kcal																	
たんぱく質	24.9/21.5g	29.0/27.4g																	
脂質	19.9/15.9g	22.4/20.3g																	
食塩相当量	2.5/2.0g	3.0/2.5g																	

《栄養価の表示》

上段=小
下段=中・高

I 補料 - たん白質 脂質 食塩相当量
(kcal) (g) (g) (g)



フォーク持参



スプーン持参

10月の給食目標 あいさつをきちんとしよう

食べ物の命、食材を運んでくれた人・育ててくれた人、おいしく作ってくれた人に感謝をしていただきます・ごちそうさまを言いましょう。



HPには、献立表・給食だよりのほかに給食写真を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

