



10月こんだてよていひょう



令和3年9月30日
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
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。 			《栄養価の表示》 上段＝小 下段＝中・高 I 初給 - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)	1 宮城の郷土料理(あぶらふどん) あぶらふどん キャベツのごまあえ だいこんとうふのすましじる 533 20.2 14.7 2.1 639 23.8 16.9 2.6
4	5	6	7	8
リクエストメニュー ごはん ★とんかつ こまつなのおひたし たまねぎのみそしる ヨーグルト 535 20.8 12.2 2.0 657 26.6 13.7 2.7	ソフトパン ポークビーンズ ABCスープ バナナ 522 20.8 16.9 1.5 658 25.7 20.3 2.1	リクエストメニュー ごはん ★ぶたにくのしょうが焼き だいこんのサラダ かきたまじる 574 24.3 23.3 2.2 659 26.7 24.8 2.5	よくかんでたべよう(きんぴら) むぎごはん いわしのみそに にんじんきんぴら キャベツのみそしる 547 23.4 17.1 2.0 645 25.9 18.7 2.5	終業式 (給食なし)
11	12	13	14	15
秋休み	始業式 (給食なし)	旬の食材(かき) カレーライス フレンチサラダ かき 552 17.2 18.1 2.5 668 20.2 21.0 3.1	宮城の食材(かつお) むぎごはん かつおとさつまいものあげに とうふのみそしる 552 18.1 15.9 1.9 667 21.3 18.1 2.3	石支産のメロン とりにくのちゅうかいだめどん せんだいふういもに メロン 533 21.2 15.4 1.2 633 24.9 17.6 1.5
18	19	20	21	22
むぎごはん とうふのちゅうかに えのきのみそしる チーズ 537 24.8 17.1 2.0 637 29.3 18.9 2.5	旬の食材(さけ) しゃくパン コールスローサラダ さけのクリームシチュー 540 18.6 22.2 2.8 692 23.6 26.9 3.6	旬の食材(りんご) やきとりどん だいこんのみそしる りんご 576 20.7 15.9 4.9 701 24.8 18.3 6.3	ごはん いわしのオレンジに しらたきのいためもの けんちんじる 539 21.7 17.2 2.2 633 24.5 19.5 2.5	よくかんでたべよう(切り干し大根) ごはん にくシュウマイ きりぼしだいこんのサラダ ピリからみそしる バナナ 551 20.1 13.2 1.7 669 24.4 15.3 2.2
25	26	27	28	29
旬の食材(くり) ゆかりごはん ホクホクやきぐりコロック はくさいのおかかあえ もやしのみそスープ 541 16.9 16.5 1.8 631 19.1 18.6 2.2	旬の食材(きのこ) きのこのクリームスパゲティ かいそうサラダ バナナ 551 18.4 17.7 1.7 655 21.4 20.4 2.2	そぼろどん きゅうりのちゅうかつづけ じゃがいものみそしる 528 21.1 16.7 1.9 636 25.4 19.0 2.7	ごはん あつやきたまご もやしとピーマンのソテー さつまじる チーズ 564 23.5 18.8 2.4 676 27.7 21.9 3.0	ごはん いわしのうめに かぼちゃのそぼろに はるさめのすましじる 566 23.0 16.0 2.4 661 25.7 17.4 2.8

今月の平均栄養摂取量

	(小)	(中・高)
エネルギー	547/572kcal	657/730kcal
たんぱく質	20.8/21.5g	24.5/27.4g
脂質	16.9/15.9g	19.3/20.3g
食塩相当量	2.2/2.0g	2.7/2.5g

10月は3R推進月間!

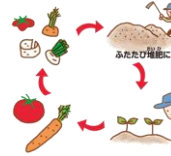
減らせる(Reduce)



むだなく使える(Reuse)



よみがえる(Recycle)



地球を守る!



フォーク持参



スプーン持参

牛乳は毎日つきます。

行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。