



# 10月こんだてよていひょう



令和元年9月30日  
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	秋を味わおう（くり） カレーなんばんうどん とりてん きゅうりとわかめのすのもの くりのムース  470 23.4 16.2 3.2 577 28.3 18.9 4.2	ごはん とりにくとエビのカシューナッツいため もやしのちゅうかあえ くきわかめのスープ  559 27.3 16.7 2.5 702 34.4 19.7 3.4	ごはん ささかまのチーズやき やさいとえだまめのソテー きゃべつのスープに  531 22.7 17.0 1.8 655 27.0 19.9 1.9	秋を味わおう（いわし・りんご） ごはん いわしのみぞれに ひじきのにも はんぺんのすましじる りんご  542 23.1 16.4 1.8 567 24.7 18.2 1.9
7	8	9	10	11
秋を味わおう（いも・なし） ごはん まぐろとさつまいものあげに チンゲンサイのおかかあえ まめふのみそしる なし 613 23.5 14.9 2.3 763 29.6 17.3 2.9	ツイストパン ささみのれもんに ブロッコリーサラダ チーズとたまごのスープ  558 30.1 20.8 2.3 660 33.5 24.7 3.1	目を大切にしよう（ブルーベリー） むぎごはん ぶたにくとやさいのトマトに ABCスープ ブルーベリーヨーグルト  561 23.3 13.3 1.8 681 27.7 14.6 2.4	終業式 	秋季休業日
14	15	16	17	18
体育の日	始業式 	宮城県の郷土料理を味わおう（油麴井） あぶらふどん キャベツのごまあえ ゆばのみそしる  563 22.4 15.7 2.4 563 22.4 15.7 2.4	秋を味わおう（かき） ごはん ホイコーロー あさりスープ かき  503 20.8 13.1 2.0 614 25.4 14.7 2.7	むぎごはん ドライカレー かいそうサラダ コンソメスープ かたぬきチーズ  652 24.5 24.4 2.2 813 29.9 29.1 2.7
21	22	23	24	25
秋を味わおう（いも・さんま） さつまいもごはん さんまのもみじに こまつなとじゃこのおひたし ごじる  552 23.1 18.6 3.4 681 28.0 21.8 4.6	即位礼正殿の儀	秋を味わおう（さけ） ごはん さけとほうれんそうのグラタン ワカメとみずなのサラダ まめとやさいのスープ  590 27.6 20.0 1.8 748 34.5 24.2 2.4	むぎごはん えびのチリソース きゅうりのちゅうかづけ ワントンスープ  540 23.4 14.4 1.7 678 29.3 16.7 2.4	宮城県の郷土料理を味わおう（はっと汁） ごはん ぎゅうにくのしぐれに てづくりはっとじる なしゼリー  723 21.4 27.5 1.6 913 26.3 34.1 2.0
28	29	30	31	
秋を味わおう（かつお） ごはん かつおのかくに こねぎともやしのおかかあえ せんだいふういもに  523 31.9 10.2 2.4 651 40.4 10.7 3.3	秋を味わおう（きのこ） きのこのクリームスパゲッティ チキンサラダ フルーツポンチ  610 20.8 21.2 1.8 769 25.5 26.0 2.5	秋を味わおう（かき） むぎごはん はっぼうさい コーンちゅうかスープ かき  591 26.2 15.9 1.7 736 32.7 18.8 2.2	ハロウィン献立 ごはん しろみさかなのバジルフライ かぶとキャベツのサラダ パンプキンスープ  683 22.7 24.1 2.3 821 25.0 26.9 2.6	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。



## 今月の平均栄養摂取量

	(小)	(中・高)
エネルギー	576/574kcal	700/768kcal
たんぱく質	24.3/21.5g	29.1/28.8g
脂質	17.8/15.9g	20.7/21.2g
食塩相当量	2.2/2.3g	2.8/2.5g

## 《栄養価の表示》

上段＝小			
下段＝中・高			
1食材	たん白質	脂質	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)

## 秋にいい旬の食材

秋はお米、いも類、脂ののった魚など体を温めるものから、調子を整えてくれるビタミン豊富な果物、毒素を外に出してくれるキノコと旬のものがいっぱいあります。10月の献立でもたくさんの旬の食材を取り入れているので探してみてください。いろんなものを食べて体も心も豊かに過ごしましょう。