

| 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 | 黄色のグループ | 緑色のグループ | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) | | |
| | | | 主に体をつくる ものになる | 主にエネルギーの ものになる | 主に体の調子を整える ものになる | 小 | 中・高 | |
| 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 18.6 2.4 | 10月2日は「豆腐の日」 明日10月2日は語呂合わせて 「豆腐の日」になっています。今日 は豆腐をメインでいただきます。 |
| 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 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 つのまた 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 福神漬け 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 | ★ビビンバ | 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「ビビンバ」 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 あぶらふいりかきたまじる 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」 定番は油麩丼ですが、汁物や煮物、 炒め物にしても、味がしみて、ふわふ わでおいしくてすよ。 |
| 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 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 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。ここの年か是不漁 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 17.6 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 21.2 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 付けまで、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 卵を使っているのが「親子」です。 だしもきいておいしくてすよ。 |
| 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 と元氣もりもりになりますよ。 |
| 30 木 | ごはん | ♡いかのてんぷら ♡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 2.8 | 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 ウインナー 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。