

令和7年度 9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】
			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)		
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます	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月	ごはん	さばのカレーたつたあげ ♡ブロッコリーのサラダ ひきなじる	牛乳 さば みそ 油揚げ	ごはん でん粉 油 マヨネーズ ごま 砂糖	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし 大根 にんじん ねぎ	611 24.6 25.9 2.1	754 29.6 30.6 2.8	宮城県の郷土料理「ひきな汁」 ひきなどは、にんじんや大根などを 千切りしたもので、みそ汁や雑煮 の具として食べられます。
2火	しよく パン	ブルーベリージャム オムレツのミートソースがけ ジャーマンポテト えだまめのポタージュ	牛乳 卵 豚肉 ウインナー ベーコン	パン ジャム 油 でん粉 砂糖 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト パセリ 枝豆	608 24.5 24.6 3.2	790 31.5 30.8 4.4	旬の食材「枝豆」 枝豆をなめらかなポタージュにし ました。甘みを感じながら味わって 食べてください。
3水	むぎ ごはん	にくだんご(小2個・中高3個) チャプチェ チンゲンサイとたまごのスープ おうとう	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵	ごはん 大麦 砂糖 油 パン粉 ごま油 春雨 ごま でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 赤パプリカ にら とうもろこし チンゲンサイ 桃	585 21.0 16.2 2.0	724 26.4 19.2 2.9	韓国の料理「チャプチェ」 春雨や野菜、肉を甘辛く炒めた料 理です。好き好きに、具材もバ ランスよく食べましょう。
4木	ごはん	♡ししゃもフライ(小2こ・中高3こ) ★なすとピーマンのやさしいため ♡けんちんじる ヨーグルト ★は小中給食がなばり費の リクエストメニューです	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト	ごはん 油 ごま油 さといも	しょうが にんにく にんじん キャベツ なす ピーマン ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく ねぎ	647 25.8 22.2 2.2	802 31.3 27.3 3.0	リクエストメニュー 「なすとピーマンの野菜炒め」 中2生徒のリクエストです。野菜をモリ モリ食べて、元気いっぱいですね。
5金	ごはん	ぶたにくのしょうがやき キャベツのサラダ だいこんのみそしる ♡なし	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	ごはん 油 でん粉	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 大根 えのきたけ ねぎ 梨	574 23.9 20.8 2.0	692 28.0 23.6 2.4	旬の食材「宮城県産 梨」 梨は7～10月頃が旬です。宮城 県では蔵王町や利府町などでた くさん生産されています。
8月	ごはん	★しおかからあげ(小2個・中高3個) わかめとみずなのサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる りんごゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 油揚げ	ごはん でん粉 小麦粉 油 ごま マヨネーズ 砂糖 じゃがいも ゼリー	しょうが にんにく 白菜 水菜 とうもろこし 玉ねぎ しめじ	640 25.1 21.8 2.3	811 32.8 27.5 3.2	リクエストメニュー「塩唐揚げ」 小1児童、中2生徒からのリクエストで す。下味に塩こうじを使った、いつも とは違う塩味の唐揚げです。
9火	★きつね うどん	あつやきたまご ほうれんそうのツナあえ かたぬきチーズ	牛乳 油揚げ なると 卵 ツナ チーズ	うどん 砂糖 でん粉 油 ごま	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	482 26.2 21.4 3.9	554 29.9 22.6 4.8	リクエストメニュー「きつねうどん」 中3生徒からのリクエストです。だ しが染みた大きな油揚げを味わっ てくださいね。【高3なし】
10水	むぎ ごはん	♡★まぐろとだいたずのごまがらめ だいこんサラダ じゃがいもとにらのみそしる ペビーバイン	牛乳 まぐろ 大豆 わかめ ツナ みそ 油揚げ	ごはん 大麦 でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	大根 きゅうり 玉ねぎ にら パインナッブル	615 28.1 20.5 2.0	759 34.1 24.1 2.7	リクエストメニュー 「まぐろと大豆のごまがらめ」 小3児童からのリクエストです。上手に 箸でつまんで食べられるかな？
11木	ごはん	たらきのきこあんかけ きゅうりともやしのあえもの ♡★とんじる バナナ	牛乳 たら みそ 豚肉 豆腐	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ しいたけ きゅうり もやし ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ バナナ	594 25.2 16.9 1.8	717 30.3 19.4 2.4	リクエストメニュー「豚汁」 小6児童のリクエストです。具材たっ ぷりの豚汁で、午後も元気にがんばり ましょう。【小2・3・高1なし】
12金	ハヤシ ライス	フレンチサラダ フルーツカクテルゼリー	牛乳 牛肉	ごはん 油 ドレッシング ゼリー	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ 赤パプリカ ブロッコリー とうもろこし パインナッブル みかん 桃	657 22.3 22.1 2.5	822 26.9 26.7 3.4	じっくり煮込んだ「ハヤシライス」 今日は牛肉を使ったハヤシライ スです。牛肉には鉄分がたっぷり！ 【高1なし】
15月	敬老の日							
16火	ココア パン	タンドリーチキン 3しよくソー ジュリアンスープ オレンジ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー ベーコン	パン 砂糖 バター	しょうが 枝豆 とうもろこし にんじん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ オレンジ	600 27.9 28.9 2.7	775 34.8 35.6 4.1	香辛料で減塩「タンドリーチキン」 しょうが、にんにく、カレー粉を効 かせた味付けで、おいしく減塩し ています。【中3なし】
17水	ごはん	いわしのオレンジに すきこんぶのにももの ♡ごじる ♡なし	牛乳 いわし すき昆布 大豆 さつま揚げ みそ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	オレンジ にんじん こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ 梨	558 23.9 15.9 2.2	684 28.8 18.0 2.8	宮城県の郷土料理「呉汁」 大豆をすりつぶしたものを「呉」と いい、それを使ったみそ汁を呉汁 といいます。【小1・中3なし】
18木	むぎ ごはん	マーボーなす バンバンジーサラダ かきたまはるさめスープ さつまいもとくりのタルト	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 ハム 卵	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 でん粉 ドレッシング ごま 春雨 タルト	しょうが にんにく ねぎ なす にら きゅうり もやし しいたけ チンゲンサイ	635 26.2 18.2 2.5	755 31.9 20.4 3.2	旬の食材「なす」 夏から秋が旬のなすをピリ辛のマ ーボーにしました。ごはんが進むこ と間違いなし！【小2～4・中3なし】
19金	おやこ どん	♡ごぼうサラダ なめこのみそしる ♡りんご	牛乳 鶏肉 卵 みそ 豆腐	ごはん 砂糖 でん粉 マヨネーズ ごま	玉ねぎ みつば ごぼう にんじん きゅうり 大根 なめこ ねぎ りんご	628 25.8 22.9 2.8	774 31.4 27.7 3.7	旬の食材「りんご」 りんごは秋から冬にかけて旬を迎 えます。果物は1日200gとること を目指しましょう。【小6・中1なし】
22月	ごはん	さわらのてりやき おからのにももの こまつなのみそしる ★ヨーグルト	牛乳 さわら ひじき おから みそ 豆腐 油揚げ ヨーグルト	ごはん 砂糖 でん粉 油	しょうが ごぼう ねぎ にんじん しいたけ えのきたけ 小松菜	573 27.6 17.1 2.1	692 32.9 19.5 2.5	リクエストメニュー「ヨーグルト」 小5児童のリクエストです。ヨーグ ルトは、たんぱく質やカルシウムが 豊富です。【小6・中2なし】
23火	秋分の日							
24水	ごはん	あげだしどうふ(小1個・中高2個) あぶらふのピリからいたため キャベツとじゃがいものみそしる バナナ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でん粉 米粉 油麩 じゃがいも	しょうが 大根 にんじん 玉ねぎ なす ピーマン キャベツ しめじ バナナ	622 22.4 19.6 1.9	768 27.2 23.9 2.5	宮城県の特産品「油麩」 小麦粉に含まれるたんぱく質のグ ルテンを練り上げ、揚げた麩です。 煮物や炒め物にもぴったりです。
25木	まいたけ ごはん	さけのみそやき こまつなのごまマヨあえ はんぺんのすましじる オレンジ	牛乳 油揚げ さけ みそ ちくわ はんぺん	ごはん 砂糖 ごま マヨネーズ	にんじん まいたけ 小松菜 もやし たけのこ しめじ みつば オレンジ	528 26.5 16.0 3.4	643 32.1 18.3 4.5	「秋を味わおう」 秋が旬のまいたけやさけが登場 です。旬の食材を味わいましょう。 【小5なし】
26金	むぎ ごはん	ぶたにくのおろしやき ♡きんぴらごぼう じゃがいもとわかめのみそしる ♡なし	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ 豆腐 わかめ	ごはん 大麦 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが 大根 ごぼう にんじん ねぎ 梨	617 25.3 21.3 2.5	746 29.9 24.2 3.0	「よく噛んで食べよう」 よく噛んで食べると、歯の病気を予 防したり、食べすぎを防いだりと体 によいことがたくさん！【小5なし】
29月	ごはん	あかうおのしおこうじやき かぼちゃのそぼろに キャベツともやしのみそしる ぶどうゼリー	牛乳 赤魚 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でん粉 ゼリー	しょうが かぼちゃ きぬさや キャベツ もやし	570 25.8 13.9 2.3	693 30.9 15.7 2.9	緑黄色野菜の仲間「かぼちゃ」 野菜の中でも、ベータカロテンが 豊富に含まれる色の濃い野菜の ことを緑黄色野菜といいます。
30火	★しょうゆ ラーメン	はるまき はくさいとツナのしおこんぶあえ パインゼリー	牛乳 豚肉 なると わかめ 鶏肉 ツナ 昆布	中華麺 ごま油 油 春雨 小麦粉 砂糖 ゼリー	しょうが にんにく きくらげ とうもろこし もやし めんま ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん たけのこ 白菜 きゅうり	635 21.6 26.7 3.5	721 25.3 28.3 4.4	リクエストメニュー「しょうゆラーメン」 中1生徒のリクエストです。コーンやわ かめ、きくらげなどの具材も入り、栄養 バランスにも気を付けています。

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。



スプーン持参



フォーク持参



食塩相当量の少ない日(小学部2.0g以下)に「塩eco」マークを付けています。

健康のために減塩を心掛けましょう。



かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう