

令和8年度 10月よていこんだてひょう

web掲載用

宮城県立金成支援学校

日	こんだてめい	おもなざいりょう			小学部	中学部	高等部	お知らせ
		赤のなかま からだをつくる	緑のなかま ちょうしをととのえる	黄のなかま ちからをつくる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1木	ごはん とりにくのしおからあげ（小2こ中高3こ） さといものごまみそに どさんこじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ	にんじん ほししいたけ さやいんげん はくさい ながねぎ とうもろこし	ごはん ごまあぶら かたくくりこ さといも こんにやく さとう ごま パター	559 kcal 23.8 g 18.8 g 1.9 g	713 kcal 31.9 g 24.4 g 2.7 g	761 kcal 32.8 g 24.5 g 2.7 g	旬の食材：りんご
2金	ごはん さけのホイル焼き ぶたにくとごぼうのみそに はっとじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく さつまあげ とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ はくさい ごぼう ながねぎ さやいんげん	ごはん パター こんにやく あぶら さとう すいとんこ あぶらふ	561 kcal 28.7 g 18.6 g 1.4 g	714 kcal 36.5 g 23.5 g 2.0 g	764 kcal 37.9 g 23.6 g 2.0 g	はっとは栗原市や登米市に伝わる郷土料理。給食ではすいとん粉を使ってもちもちした食感に仕上げます。
5月	ごはん たらフライ ちくぜんに こまつなとあぶらあげのみそしる なし	ぎゅうにゅう たら とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん えのきたけ はくさい なし	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さといもこんにやく さとう	529 kcal 24.5 g 14.9 g 1.9 g	655 kcal 30.9 g 17.1 g 2.8 g	703 kcal 31.8 g 17.2 g 2.8 g	旬の食材：なし
6火	げんえんせわりパン チリコンカン フレンチサラダ あきのシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ペーコン チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ しめじ	パン あぶら さとう さつまいも パター	604 kcal 24.0 g 25.1 g 2.1 g	813 kcal 32.1 g 33.2 g 3.0 g	813 kcal 32.1 g 33.2 g 3.0 g	シチューには、さつまいもやかぼちゃ、しめじが入っています。秋の味覚を楽しみましょう。
7水	ごはん かにたまあんかけ ごぼうサラダ きのことうふのスープ	ぎゅうにゅう たまご かにかまぼこ まぐろ とりにく とうふ	たけのこ ながねぎ しいたけ グリーンピース ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし しめじ エリンギ	ごはん あぶら さとう かたくくりこ マヨネーズ ごま	559 kcal 23.4 g 21.7 g 2.6 g	722 kcal 30.4 g 28.5 g 3.7 g	770 kcal 31.3 g 28.6 g 3.7 g	旬の食材：ごぼう
8木	ごはん とうふハンバーグ ひじきのもの さつまいものみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ さつまあげ ひじき	たまねぎ にんじん こまつな オレンジ	ごはん パンこ さとう かたくくりこ こんにやく あぶら さつまいも	549 kcal 24.2 g 18.5 g 1.8 g	715 kcal 31.7 g 23.7 g 2.9 g	763 kcal 32.6 g 23.8 g 2.9 g	旬の食材：さつまいも
9金	第1学期終業式（給食はありません）							
12月	スポーツの日							
13火	第2学期始業式（給食はありません）							
14水	ごはん さばのごまてりやき こんぶのピリからいため けんちんじる ブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう さば ぶたにく すきこんぶ とうふ ヨーグルト	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう ブルーベリー	ごはん ごま あぶら さといもこんにやく	563 kcal 26.4 g 21.1 g 1.4 g	681 kcal 32.0 g 24.9 g 2.0 g	729 kcal 32.9 g 25.0 g 2.0 g	2学期も「早寝・早起き・朝ごはん」で健康で充実した学校生活を送りましょう。
15木	あきのきのこスパゲティ かぼちゃサラダ にくだんごのトマトスープ バナナ	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく チーズ	たまねぎ えのきたけ しいたけ エリンギ しめじ こねぎ かぼちゃ きゅうり にんじん キャベツ トマト バナナ	スパゲティ パター マヨネーズ	455 kcal 18.3 g 17.5 g 2.4 g	620 kcal 24.2 g 22.6 g 3.6 g	620 kcal 24.2 g 22.6 g 3.6 g	旬の食材：きのこ
16金	みそかつどん もやしのごまサラダ だいこんのみそしる てづくりみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	キャベツ もやし ブロッコリー にんじん だいこん こまつな みかん	ごはん ごま あぶら さとう	584 kcal 22.2 g 21.2 g 1.7 g	770 kcal 29.1 g 27.6 g 2.7 g	818 kcal 30.0 g 27.7 g 2.7 g	高等部現場実習 応援メニュー 来週から現場実習です。がんばってください！
19月	ごはん さんまのたつたあげ（小1こ中2こ） さつまいものごもくに かきたまじる なし	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく こおりどうふ とうふ たまご	だいこん にんじん しいたけ こまつな なし	ごはん さつまいも こんにやく あぶら さとう かたくくりこ	664 kcal 25.7 g 26.3 g 1.5 g	859 kcal 33.1 g 34.7 g 2.3 g		旬の食材：さんま
20火	ミルクパン ミートローフ ジャーマンポテト ほうれんそうとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウインナー	たまねぎ グリンピース とうもろこし にんじん えのきたけ ほうれんそう	パン パンこ かたくくりこ さとう じゃがいも あぶら バター	577 kcal 25.4 g 26.1 g 2.3 g	779 kcal 34.2 g 34.8 g 3.2 g		ミートローフは、アメリカで親しまれている家庭料理です。
21水	ボークカレー はなやさいサラダ ソフトゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ まぐろ	にんじん たまねぎ セロリ トマト プロッコリー カリフラワー パプリカ もも みかん バインアップル	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	581 kcal 20.2 g 18.7 g 1.8 g	756 kcal 26.3 g 23.8 g 2.7 g		花野菜は、ブロッコリーやカリフラワーのことです。花のつぼみ部分を食べる野菜です。
22木	あんかけうどん キャベツのひじきあえ だいがくいも（2こ）	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると ひじき	にんじん こまつな しいたけ ながねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	うどん かたくくりこ さつまいも あぶら	572 kcal 22.7 g 15.2 g 1.9 g	727 kcal 30.2 g 17.6 g 2.6 g		中2・3年修学旅行 高等部現場実習 大学芋は、さつまいもを油で揚げて、甘いみつをからめて作ります。
23金	ごはん キャベツメンチカツ こまつなのいそかあえ ひきなじる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり こおりどうふ	たまねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう みつば りんご	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	544 kcal 21.5 g 19.0 g 1.5 g	688 kcal 27.7 g 24.6 g 2.1 g		ひきな汁はだいこん、にんじんをせん切りにして作る宮城の郷土料理です。
26月	まいたけごはん なすとうふのあげだし あんかけきのこうめんじる オレンジ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく	まいたけ にんじん なす だいこん えのきたけ しめじ ながねぎ オレンジ	ごはん もちごめ こんにやく さとう あぶら うーめん かたくくりこ	485 kcal 17.4 g 15.0 g 1.7 g	610 kcal 21.4 g 18.0 g 2.7 g		うーめんは、白石市の特産品で、約400年前から受けつがれてきました。
27火	しよくパン いちごジャム ほうれんそうとチーズのオムレツ エリンギのソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう たまご ペーコン チーズ ハム とりにく えび	ほうれんそう たまねぎ トマト キャベツ エリンギ こまつな とうもろこし パプリカ にんじん セロリ	しよくパン さとう あぶら マカロニ	543 kcal 25.2 g 21.0 g 2.7 g	721 kcal 33.8 g 27.2 g 4.1 g		苦手な食べ物でもまずは一口食べてみましょう。
28水	あぶらふどん やさいのおかかあえ とんじる りんご	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく とうふ	ほししいたけ たまねぎ みつば こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ながねぎ りんご	ごはん あぶらふ こんにやく さとう じゃがいも	541 kcal 23.6 g 16.2 g 1.8 g	688 kcal 31.0 g 20.3 g 2.9 g		油麩丼は登米市のご当地グルメです。だしをたっぷり吸った油麩を味わってください。
29木	えびピラフ ポテトとウインナーのチーズ焼き コトコトに パンパキンババロア	ぎゅうにゅう えび ウインナー チーズ ペーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー トマト だいこん はくさい	ごはん パター じゃがいも	522 kcal 19.9 g 20.7 g 2.2 g	650 kcal 25.8 g 26.2 g 3.2 g		パンパキンは英語で「かぼちゃ」。ハロウィン（30日）では、かぼちゃのランタンをかざります。
30金	北教研一斉研修日（給食はありません）							

※牛乳は毎日付きます。※材料購入などの都合により、材料や献立内容の一部を変更することがあります。※魚には骨があります。ゆっくりよくかんで食べましょう。

10月給食目標： ^{にがて}苦手なもので ^{ひとくちた}でも一口食べてみよう

10月栄養目標： ^{しょくじ}食事と ^{うんどう}運動の ^{ちょうわ}調和について知ろう

【今月の平均栄養価】※()は基準値

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	555(520)kcal	716(747)kcal	750(748)kcal
たんぱく質	23.2(20.8)g	30.1(29.9)g	30.8(29.9)g
脂質	19.8(15.6)g	25.2(24.1)g	25.2(24.1)g
塩分	1.9(2.0)g	2.8(2.5)g	2.8(2.5)g