



令和5年度 10月よていこんだてひょう



日	曜日	こんだて名	おもなざいりょう			小学部	中学部	高等部	おしらせ
			赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
2	月	ポークカレー かみかみかいそうサラダ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ チーズ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが きゅうり コーン もも みかん パイナップル	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	568 kcal 17.6 g 15.7 g 1.6 g	691 kcal 20.8 g 17.9 g 1.9 g	781 kcal 23.0 g 19.5 g 2.3 g	かみかみかいそうサラダは茎わかめを入れ、かみゆえをだしました。しっかりとんで食べましょう。
3	火	ミルクパン とりにくのバーベキューソースやき イタリアンサラダ あきのシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	にんにく しょうが たまねぎ りんご きゅうり ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんじん しめじ エリンギ	パン さとう さつまいも バター	637 kcal 30.1 g 24.6 g 2.6 g	764 kcal 33.6 g 28.8 g 3.4 g	792 kcal 34.7 g 29.9 g 3.6 g	鶏肉のバーベキューソース焼きは、りんごと玉ねぎをすりおろして作ったタレに漬け、鶏肉を焼きます。甘酸っぱい味を楽しむみましょう。
4	水	ごはん あじつけのり ちぐさやき はくさいとぶたばらにくのもの けんちんじる	ぎゅうにゅう のり たまご とうふ とりにく ぶたにく	たまねぎ パプリカ しいたけ えだまめ にんじん はくさい いんげん しょうが だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう こんにやく さといも	556 kcal 22.5 g 19.2 g 1.5 g	669 kcal 26.7 g 22.5 g 1.8 g	758 kcal 30.1 g 24.8 g 2.1 g	はしを使って、のりをごはんに巻けるかな? チャレンジしてみてください。
5	木	ビビンパどん(むぎごはん) わかめとたまごのスープ くだもの(バナナ)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご	しいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう にんじん もやし ぜんまい えのき こまつな バナナ	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	558 kcal 22.2 g 16.6 g 1.8 g	589 kcal 23.6 g 16.7 g 1.8 g	736 kcal 29.5 g 20.8 g 2.8 g	韓国料理の「ビビンバ」を丼ぶりにしました。ご飯に肉・野菜・味噌をよく混ぜていただきます。
6	金	えだまめゆかりごはん いわしのごまみそに さといものとりそばろに みそワタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう いわし とりにく ぶたにく おから ヨーグルト	えだまめ にんじん いんげん はくさい もやし コーン ねぎ	ごはん ごま さといも あぶら さとう かつくりこ ワタンスープ	578 kcal 23.6 g 15.2 g 1.7 g	682 kcal 27.9 g 16.9 g 2.0 g	750 kcal 29.9 g 17.7 g 2.3 g	前期の給食最終日です。みんなと仲良く、美味しく給食をいただきます!
10・11	火・水	✿✿✿✿✿✿✿✿✿ あき 秋 やす 休 み ✿✿✿✿✿✿✿✿✿							
12	木	くりごはん さんまのかんろに さつまいもサラダ あぶらふとまいたけのみそじる くだもの(かき)	ぎゅうにゅう さんま チーズ	きゅうり にんじん たまねぎ だいこん まいたけ ねぎ かき	ごはん くり ごま マヨネーズ さとう あぶらふ	606 kcal 21.6 g 19.8 g 2.1 g	691 kcal 23.5 g 20.5 g 2.4 g	752 kcal 25.2 g 21.1 g 2.6 g	後期スタート! 今日には旬の食材をふんだんに使用した「秋メニュー」で給食再開です!!
13	金	ごはん ぶたにくのスタミナやき うのはないり うーめんいりけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく おから あぶらあげ とうふ	しょうが ニンニク にんじん ごぼう ねぎ はくさい だいこん しいたけ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら こんにやく うーめん さといも	595 kcal 24.6 g 21.8 g 1.9 g	718 kcal 29.3 g 25.8 g 2.2 g	790 kcal 31.6 g 26.9 g 2.6 g	【高等部現場実習 応援メニュー】 来週からの現場実習がはじまるとのことなので、お祝いします!
16	月	ごはん とりにくのちょうせんやき だいこんとあつあげのもの じゃがいものみそじる くだもの(バナナ)	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あぶらあげ	にら にんにく しょうが にんじん だいこん しいたけ いんげん たまねぎ こまつな バナナ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも ぶ	567 kcal 24.0 g 14.0 g 1.4 g	678 kcal 30.2 g 16.4 g 1.6 g		高等部 現場実習 バナナは手で皮をむいて食べます。食事の時は、しっかりと手を洗ひましょう。
17	火	とうにゅうしょくパン いちごジャム てづくりハンバーグ りんごサラダ ズッキーニととりにくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン コーン にんじん しいたけ ズッキーニ	パン ジャム ばんこ さとう はるさめ	592 kcal 22.9 g 24.1 g 2.1 g	721 kcal 27.5 g 28.8 g 2.5 g		高等部 現場実習 ハンバーグは一つ一つ手作りする。美味しさがギュッと詰まったハンバーグです。
18	水	のりごはん ささかまなべあげ まめまめサラダ さつまじる ミントマト	ぎゅうにゅう のり ささかま だしい ぶたにく とうふ	えだまめ コーン ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ ミントマト	ごはん ごまあぶら てんぷらご あぶら ごま さつまいも こんにやく	596 kcal 25.2 g 19.3 g 2.1 g	709 kcal 28.6 g 22.4 g 2.8 g		高等部 現場実習 黒ごまを衣にして揚げた料理は「南部揚げ」と呼ばれます。岩手や青森の首の南部地方が黒ごまの産地であることが由来です。
19	木	ごはん すぶた れんこんサラダ かきたまじる くだもの(オレンジ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン パプリカ しょうが しいたけ れんこん キャベツ えのき こまつな オレンジ	ごはん あぶら かつくりこ さとう マヨネーズ	610 kcal 22.9 g 20.0 g 2.1 g	735 kcal 27.0 g 23.2 g 2.8 g		高等部 現場実習 さつまいもは食物せんいが豊富です。食物せんいはおなかの掃除をする役割をしてくれま。
20	金	ごはん さけのホイルクやき きんぴらごぼう だいこんのみそじる フルーチェ	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とうふ あぶらあげ ぶのり	たまねぎ パプリカ にんじん えのき しめじ ごぼう きぬさや だいこん こまつな みかん	ごはん パター こんにやく あぶら さとう	561 kcal 27.8 g 15.1 g 1.9 g	658 kcal 30.6 g 16.4 g 2.5 g		高等部 現場実習 「フルーチェ」は日本の食品メーカーの商品名で、果物の「フルーツ」・菓子の「ドルチェ」を合わせた造語です。
23	月	ごはん あじフライ こんぶのピリからいため おくずかけ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ	にんじん ねぎ ニンニク たけのこ しいたけ きぬさや りんご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら うーめん じゃがいも ふ かつくりこ	547 kcal 23.7 g 22.4 g 1.1 g	701 kcal 27.8 g 25.9 g 1.5 g		高等部 現場実習 ことわざで「りんごが赤くなると医者が青くなる」がありますが、りんごの栄養価が優れているので、病気を知らずになるととてです。
24	火	ピザトースト マカロニサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー あさり チーズ	たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり コーン にんじん グリンピース	パン マカロニ マヨネーズ さとう	689 kcal 27.1 g 28.4 g 3.3 g	770 kcal 30.6 g 33.0 g 3.8 g		高等部 現場実習 主食は食パンにたまねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズをのせ、一つ一つ焼きます。
25	水	ごはん てづくりにくだんご こまつなとしらすのいそかあえ なめことたまごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご しらす のり とうふ ヨーグルト	たまねぎ こまつな もやし にんじん なめこ えのき ちんげんさい	ごはん こむぎこ パンこ かつくりこ さとう あぶら ごまあぶら	600 kcal 24.0 g 20.5 g 1.6 g			高等部 現場実習 中学部 花山合宿 ヨーグルトはカルシウムが豊富で、骨や歯を丈夫にします。
26	木	✿✿✿✿✿✿✿✿✿ きゅう 給 しょく 食 なし ✿✿✿✿✿✿✿✿✿							
27	金	あぶらふどん はくさいのゆかりあえ はっとりる	ぎゅうにゅう たまご とりにく	しいたけ たまねぎ みつば キャベツ きゅうり にんじん はくさい ごぼう まいたけ ねぎ	ごはん あぶらふ こんにやく さとう こむぎこ	527 kcal 20.2 g 14.2 g 1.8 g			高等部 現場実習 中学部 花山合宿 宮城の郷土食メニュー。「油麩」と「はっとり」は登米市が発祥。
30	月	ハヤシライス(ターメリックごはん) ブロッコリーソテー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト グリンピース にんにく ブロッコリー しめじ コーン ピーマン パプリカ もも みかん バイナップル	ごはん じゃがいも バター 卵 あぶら あぶら 卵 クリーム	594 kcal 20.0 g 19.0 g 2.1 g	723 kcal 23.3 g 22.1 g 2.7 g	818 kcal 26.1 g 24.5 g 3.0 g	ターメリックという香料と一緒にご飯を炊くと、食欲をそそる黄色のご飯に炊き上がります。ハヤシライスを美味しくいただきます!
31	火	ココアパン ピーマンのにくづめ ひじきのイタリアン かぼちゃスープ パンプキンパローア	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく	ピーマン たまねぎ きゅうり コーン えだまめ パプリカ かぼちゃ にんじん グリーンピース	パン かつくりこ 卵 あぶら あぶら	628 kcal 22.0 g 24.1 g 2.0 g	817 kcal 28.5 g 29.4 g 2.8 g	846 kcal 29.6 g 30.8 g 3.0 g	10月31日、ハロウィンです。ハロウィンカラーをイメージしたメニューにしてみました。楽しく食べてね!

※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。

【今月の地場産品】

宮城県産: ごはん・牛乳・豚肉・笹かま・油麩・小松菜・ほうれん草・ピーマン・パプリカ・ねぎ・キャベツ
栗原市産: きゅうり・ズッキーニ・たまご

【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	589(520)kcal	703(747)kcal	780(774)kcal
たんぱく質	23.4(20.8)g	27.3(29.9)g	28.9(31.0)g
脂質	19.7(15.6)g	22.6(24.1)g	24.0(24.9)g
塩分	1.9(2.0)g	2.4(2.5)g	2.7(2.5)g