



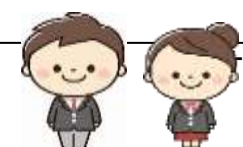
日	曜日	こんだて名	おもなざいりょう			小学部	中学部	高等部	おしらせ
			赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま	エネルギーたんぱく質脂質塩分	エネルギーたんぱく質脂質塩分	エネルギーたんぱく質脂質塩分	
			からだをつくる	ちょうしをととのえる	ちからをつくる				
3	月	ピピンパどん(むぎごはん) ぎんがむてきのちよいからスープ! レット&レット inくりはらバナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう にんじん もやし だいこん れんこん にら バナナ	ごはん あぶら さんおんとう ごま じゃがいも	559 kcal 24.3 g 17.8 g 1.9 g	751 kcal 32.0 g 22.2 g 2.8 g	768 kcal 32.7 g 22.6 g 2.8 g	栗原産の大根・れんこん・にら 入ったスープです。献立表の 下のお知らせも読んでね。
4	火	ソフトパン とりにくのクリームソースかけ イタリアンサラダ ぐだくさんのぬまえびをつかったオリジナルコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー さくらえび	たまねぎ えのきたけ きゅうり ブロッコリー カリフラワー パプリカ しめじ にんじん キャベツ とうもろこし まいたけ ししいたけ	パン パター こむぎこ じゃがいも	550 kcal 25.2 g 21.1 g 2.5 g	728 kcal 33.4 g 26.8 g 3.2 g	730 kcal 33.6 g 27.1 g 3.3 g	伊豆沼では、沼えびがとれます。 おもちにからめたり、お浸しに かけたりします。みなさんは 食べたことがありますか?
5	水	ごはん ささかまのにしよくあげ はくさいのおかかあえ なすのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし とうふ あぶらあげ	はくさい こまつな にんじん えのきたけ な す たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ ごま あぶら さんおんとう じゃがいも	522 kcal 21.9 g 12.8 g 2.0 g	693 kcal 27.9 g 16.1 g 2.9 g	707 kcal 28.3 g 16.2 g 2.9 g	笹かまは宮城県の特産品で、 塩釜や石巻にかまぼこ工場が 多くあります。
6	木	ごはん あじのしおこうじやき さといものごまみそに はっとじる レモンゼリー	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ とりにく	にんじん ししいたけ さやいんげん はくさい ごぼう ねぎ	ごはん さといも こんにゃく あぶら さんおんとう ごま こむぎこ あぶらふ	529 kcal 25.2 g 12.9 g 1.8 g	700 kcal 32.0 g 15.1 g 2.3 g	714 kcal 32.4 g 15.3 g 2.3 g	はっと汁は宮城県北部の郷土 料理です。おうちでも食べた ことがありますか?
7	金	ハヤシライス(ターメリックライス) ブロッコリーソーテ フルーツのヨーグルトあえ なまクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	にんじん たまねぎ トマト グリンピース ブロッコリー しめじ とうもろこし パプリカ もも みかん バイン	ごはん じゃがいも あぶら	579 kcal 20.0 g 17.3 g 2.0 g	777 kcal 25.5 g 21.7 g 2.7 g	794 kcal 26.1 g 22.0 g 2.8 g	一学期最後の給食です。友達 や、先生と楽しく食べましょ う。

あき やす
秋 休 み

13	木	くりごはん さんまのかんろに こまつなのいそかあえ あぶらふのみそしる かき	ぎゅうにゅう さんま のり	ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ かき	ごはん くり さんおんとう あぶらふ	544 kcal 20.3 g 17.3 g 2.0 g	714 kcal 25.2 g 20.3 g 2.7 g	726 kcal 25.7 g 20.3 g 2.8 g	今日から2学期のスタートです。「はやね・はやおき・朝ごはん」で元気に登校しましょう！
14	金	ぎゅうどん(むぎごはん) だいこんサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ わかめ とうふ こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり みずな えのきたけ	むぎごはん こんにゃく あぶらさんおんとう じゃがいも	557 kcal 23.6 g 19.8 g 1.9 g	750 kcal 31.0 g 25.2 g 2.8 g	766 kcal 31.6 g 25.7 g 2.8 g	【高等部現場実習 応援メニュー】 来週からの現場実習がんばってくださいね♪応援してます！
17	月	ごはん さかなのオイルやき れんこんきんぴら だいこんのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とうふ あぶらあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ れんこん ごぼう さやえんどう なす だいこん ねぎ	ごはん バター こんにゃく あぶら さんおんとう ごま	573 kcal 26.9 g 15.5 g 1.6 g	746 kcal 34.1 g 18.4 g 2.6 g		高等部 現場実習 ヨーグルトはカルシウムが豊富で、骨や歯をじょうぶにします。
18	火	しょくばん いちごジャム てづくりにくだんご りんごサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	パン こむぎこ パンこ あぶらさんおんとう	612 kcal 22.2 g 24.1 g 2.3 g	856 kcal 31.6 g 33.4 g 3.5 g		高等部 現場実習 給食の前と後、そしてトイレの後にもしっかり手をあらいます。
19	水	ごはん あじつけのり ちくさやき だいこんとぶたにくのもの けんちんじる	ぎゅうにゅう あじのり 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 だいこん さやいんげん しめじ ごぼう ねぎ	ごはんさんおんとう こんにゃく さといも		751 kcal 29.3 g 24.1 g 2.1 g		高等部 現場実習 小学部 校外学習 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。
20	木	ごもくうどん かきあげ さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ くきわかめ さつまあげ	まいたけ にんじん しいたけ えのきたけ はくさい	ごはん こんにゃく さんおんとう あぶら	524 kcal 19.0 g 19.2 g 2.7 g	706 kcal 24.7 g 24.6 g 3.9 g		高等部 現場実習 さつまいもは食物せんいが豊富です。おなかの掃除をしてくれます。
21	金	まいたけごはん くりコロッケ くきわかめのもの はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ さつまあげ	まいたけ にんじん しいたけ えのきたけ はくさい	ごはん こんにゃく さんおんとう あぶら	589 kcal 18.1 g 23.7 g 1.8 g	782 kcal 23.0 g 29.2 g 2.9 g		高等部 現場実習 くりが入ったコロッケです。形がかわいいですよ。
24	月	ごはん とりにくのにらみそやき だいこんとあつあげのもの じゃがいものみそしる りんご	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 さやいんげん たまねぎ こまつな	ごはんさんおんとう あぶらじゃがいも ふ	507 kcal 23.2 g 13.9 g 1.4 g	684 kcal 31.3 g 17.1 g 2.2 g		高等部 現場実習 りんごは涼しい気候を好む果物です。今回は栗原産のりんごです。
25	火	ピザトースト マカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく	たまねぎ ピーマン とうもろこし トマト キャベツ きゅうり にんじん にんにく セロリ	パン マカロニ マヨネーズ さんおんとう じゃがいも	610 kcal 23.3 g 26.8 g 2.8 g	766 kcal 29.2 g 34.3 g 3.3 g		高等部 現場実習 ピザには、たまねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズがのっています。
26	水	ごはん てづくりぎょうざ(小2こ 中3こ) まめもやしのナムル ごまみそやさいスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ しいたけ にら まめもやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ とうもろこし ねぎ オレンジ	ごはん こむぎこ あぶらさんおんとう ごま	507 kcal 19.2 g 14.6 g 1.6 g	716 kcal 27.3 g 19.8 g 2.0 g		高等部 現場実習 ぎょうざは、一つひとついないいにつつましました。
27	木	あぶらふどん かぶとはくさいのあさづけ とんじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく こんぶ とうふ	たまねぎ にんじん かぶ はくさい ねぎ	ごはん あぶらさんおんとう あぶらふ	528 kcal 21.6 g 15.6 g 2.0 g			高等部 現場実習 中学部 2,3年修学旅行 1年校外学習 油ふ井は、登米市の郷土料理です。
28	金	ごはん なつとう さばのごまてりやき ひじきのもの もやしのみそしる	ぎゅうにゅう なつとう さば ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ とうふ	にんじん もやし さやいんげん えのきたけ ねぎ	ごはん こんにゃく あぶらさんおんとう	634 kcal 29.9 g 24.4 g 1.4 g	769 kcal 33.9 g 26.5 g 2.0 g		高等部 現場実習 中学部2.3年 修学旅行 自分で、なつとうのフタをあけて、かきまぜることができるかな？
31	月	オレンジピラフ まめまめサラダ あきやさいのシチュウ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう えび だいず ベーコン チーズ	たまねぎ しめじ オレンジ グリーンピース とうもろこし えだまめ にんじん	ごはん バター さつまいも	520 kcal 19.4 g 15.7 g 1.6 g	695 kcal 25.2 g 19.3 g 2.3 g	710 kcal 25.9 g 19.5 g 2.5 g	10月30日はハロウィンです。大きなカボチャをでお化けランタンを作ったり 仮装を楽しみます。

※ぎゅうにゅうは毎日つきます。
 ※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。
 【今月の地場産品】
 宮城県産：ごはん・牛乳・豚肉・あぐらふ・キャベツ・小松菜
 茨城県産：パプリカ・しいたけ・なす・たまご・大根

【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	562(520)kcal	762(747)kcal	779(774)kcal
たんぱく質	23.2(20.8)g	30.5(29.9)g	30.6(31.0)g
脂 質	17.5(15.6)g	24.9(24.1)g	25.2(24.9)g
塩 分	2.0(2.0)g	2.7(2.5)g	2.7(2.5)g



高等部3年生オリジナルスーフ」登場！！



高等部3年生のみなさんが、「地元食材について学ぼう」という学習の時間に、オリジナルスープを考えました。とてもおいしそうなスープだったので、給食に登場することになりました。伊豆沼れんこんやきのこなど栗原産の食材を使った、彩り豊かな栄養満点のスープです。どうぞお楽しみに！

★10/3(月)「銀河無敵のちよい辛スーフ! レット&レット in くいほう」

★10/4(火)「具だくさんの沼えびをつかったオリジナルコンソメスープ」
(沼えびが手に入らなかったで、沼えびに似ている「さくらえび」を使います)