



令和7年度

## 9月よていこんだてひょう



宮城県立金成支援学校

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	エネルギーたんばく質脂質塩分	エネルギーたんばく質脂質塩分	エネルギーたんばく質脂質塩分	
		からだをつくる	ちょうしをととのえる	ちからをつくる				
1月	ごはん とりにくのにらみそやき(小2 中高3こ) だいこんとぶたにくのにものおくすかけ トマト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	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 たけのこ なす トマト	ごはん さとう こんにゃく あぶら うーめん かたくりこ ふ	552 kcal 28.4 g 19.4 g 1.5 g	710 kcal 32.7 g 23.2 g 2.1 g	727 kcal 33.3 g 23.5 g 2.1 g	9月給食目標「スプーン フォーク はしを上手に使って食べよう」 スプーンや箸を上手に使えるようになる と、こぼさずきれいに食べることが できます。
2火	せわりコッパパン チリコンカン マカロニサラダ ズッキーニととりにくのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし ズッキーニ	パン あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	585 kcal 25.0 g 23.1 g 1.8 g	781 kcal 33.0 g 31.8 g 2.5 g	788 kcal 33.6 g 32.3 g 2.6 g	ズッキーニの外見は、きゅうりにそっくりですが、実はかぼちゃの仲間です。
3水	ごはん ささかまのしよくてんぷら すきごんぶのにも じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ごんぶ さつまあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな	ごはん こむぎこ ごま あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	521 kcal 21.0 g 18.4 g 1.8 g	704 kcal 27.7 g 23.4 g 2.9 g	720 kcal 28.0 g 23.8 g 2.9 g	ささかまは、宮城県の特産物で、魚のすり身を笹の葉の形にして焼いたかまぼこです。青のり味とカレー味の2種類です。
4木	ごはん なすいりマーボー豆腐 きりぼしだいこんのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	たけのこ にんじん ピーマン なす ねぎ しいたけ とうもろこし きりぼしだいこん キャベツ きくらげ もやし	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ごま はるさめ	514 kcal 21.7 g 18.7 g 1.9 g	691 kcal 28.5 g 23.9 g 2.5 g	710 kcal 29.3 g 24.3 g 2.6 g	なすの紫色は強い日差しで疲れた目を回復させる働きがあるそうです。
5金	ごはん さばのみりんぼし ぶたにくとごぼうのにも まめふのみそじる オレンジ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ オレンジ	ごはん あぶら こんにゃく さとう ふ	521 kcal 26.0 g 19.2 g 1.2 g	681 kcal 33.1 g 23.4 g 2.1 g	698 kcal 33.8 g 23.6 g 2.1 g	オレンジなどの果物にはビタミンCや食物繊維が豊富で、体の調子を整える働きがあります。
8月	ガバオライス パナパンジーサラダ えびとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく わかめ たまご えび	たまねぎ にんにく ピーマン パプリカ もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ えのきたけ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	534 kcal 27.7 g 19.2 g 2.0 g	724 kcal 37.3 g 25.0 g 2.8 g	743 kcal 38.4 g 25.4 g 2.9 g	ガバオライスは、タイ料理です。ハーブの一種、パジルを入れるのが特徴です。本場のタイでは、スプーンとフォークを使って食べるそうです。
9火	よこわりまるパン スライスチーズ エビカツ コールスローサラダ コロコロスープ	ぎゅうにゅう チーズ ウィナー だいず	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ	パン あぶら じゃがいも	602 kcal 27.4 g 26.6 g 3.1 g	776 kcal 34.7 g 32.7 g 3.9 g	781 kcal 34.9 g 33.0 g 4.0 g	エビカツ、スライスチーズ、サラダなどパンにはさんで、オリジナルバーガーを作ってみましょう。
10水	ごはん いわしのごまみそに ひじきのいりに さつまじる なし	ぎゅうにゅう いわし ひじき だいず さつまあげ とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん さやいんげん こまつな なし	ごはん こんにゃく あぶら さとう ごま さつまじいも	568 kcal 24.2 g 16.9 g 1.8 g	755 kcal 30.9 g 20.5 g 2.9 g	768 kcal 31.6 g 20.7 g 2.9 g	鹿児島県の郷土料理「さつま汁」です。鶏肉を使った具だくさんの汁で、さつまじいの優しい甘みを感じられます。
11木	ミートソーススパゲティ やきぐりコロッケ ミニトマト(2こ) キャベツのスープに	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト ミニトマト キャベツ	スパゲティ あぶら さとう さつまじいも くり じゃがいも	524 kcal 20.6 g 20.6 g 2.2 g	714 kcal 26.8 g 27.9 g 2.9 g	726 kcal 27.5 g 28.5 g 3.1 g	高部部1年宿泊・3年1組調理実習 スパゲティは、すすったり、途中でかき切るのにはマナー違反だそうです。上手にフォークを使って食べられるかな？
12金	ごはん てりやきチキン(小2中高3こ) きんぴらごぼう あつあげのみそじる パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ わかめ	しょうが にんにく にんじん ごぼう さやえんどう えのきたけ ねぎ パイナップル	ごはん さとう ごまあぶら こんにゃく あぶら ごま じゃがいも	500 kcal 24.0 g 13.9 g 1.5 g	655 kcal 31.5 g 16.6 g 2.5 g	672 kcal 31.9 g 16.7 g 2.5 g	高部部1年宿泊・3年2組調理実習 鶏肉はたんぱく質が多く含まれています。たんばく質は私たちの体を作る材料となります。
15月	 敬老の日 							
16火	ごはん ハンバーグおろしソース こまつなのいそかあえ なすのみそじる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり とうふ あぶらあげ	たまねぎ だいこん こまつな キャベツ にんじん なす ねぎ オレンジ	ごはん パンこ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	533 kcal 23.9 g 18.8 g 1.4 g	718 kcal 31.4 g 23.9 g 2.3 g	738 kcal 32.5 g 24.4 g 2.3 g	今日の「ハンバーグ」は大根おろしが入ったソースがポイントです。味わって食べてください。
17水	ごはん さんまのかばやき だいずのごもく だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう さんま だいず とりにく とうふ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん だいこん こまつな	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま こんにゃく	565 kcal 24.7 g 22.3 g 1.6 g	731 kcal 29.6 g 26.7 g 2.4 g	745 kcal 30.1 g 26.8 g 2.4 g	さんまは、秋を代表する魚で、細長い形が特徴です。漢字で書く「秋」の「刀」の魚と書きます。
18木	ごはん エビのチリソースに だいずもやしのナムル ビーフンスープ シャインマスカット(2こ)	ぎゅうにゅう えび ハム ぶたにく	たまねぎ たけのこ ピーマン ねぎ まめもやし ほうれんそう にんじん ぜんまい エリンギ きくらげ はくさい にら ぶどう	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま ビーフン	500 kcal 26.2 g 13.6 g 2.0 g	664 kcal 34.5 g 16.3 g 3.1 g	681 kcal 35.4 g 16.5 g 3.1 g	高部部2年1組調理実習 シャインマスカットは、あまくて種がなく、皮ごと食べられるぶどうです。皆さんは、どんなぶどうが好きですか？
19金	トマトチキンカレー きゅうりのちゅうかあえ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト なまクリーム	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ もも みかん パイナップル	ごはん じゃがいも あぶら パター さとう ごまあぶら ごま	566 kcal 20.2 g 18.2 g 1.7 g	762 kcal 26.0 g 22.9 g 2.6 g	782 kcal 26.7 g 23.2 g 2.8 g	高部部2年2組調理実習・3年校外学習 トマトとチキンのカレーです。隠し味にウスターソースとケチャップ・バターが入っています。
22月	しおぶたどん(むぎごはん) かみかみサラダ けんちんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか とうふ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく レモン ごぼう キャベツ もやし だいこん ごぼう	ごはん むぎ ごまあぶら こんにゃく あぶら さとう さといも	580 kcal 25.5 g 20.3 g 1.7 g	758 kcal 33.4 g 25.5 g 2.6 g	776 kcal 34.3 g 25.9 g 2.7 g	今日のヨーグルトは、宮城県内の工場で作られました。蔵王高原の豊かな自然で育った牛の生乳から作られています。
23火	 秋分の日 							
24水	ごはん てづくりキャベツメンチカツ わかめとツナのサラダ なすのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ まぐろ とうふ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし なす ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも		747 kcal 30.8 g 29.6 g 2.5 g	766 kcal 31.7 g 30.2 g 2.6 g	小学部買い物学習・中学部3年校外実習 キャベツの甘みとお肉のうま味がぎゅっと詰まった、サクサクのメンチカツです。
25木	わかめごはん ちくさやき さといものごまみそに あぶらふいりこんさいじる	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく さつまあげ とりにく	たまねぎ パプリカ しいたけ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう れんこん ねぎ	ごはん さとう さといも こんにゃく あぶら ごま さといも あぶらふ		728 kcal 24.8 g 17.1 g 2.1 g	747 kcal 34.2 g 22.1 g 3.1 g	中学部3年校外実習 給食室では、農産物でおいしくだしをとっています。煮物や汁物のだしをよく味わいながら食べましょう。
26金	ごはん さわらのみそやき うのはなのいりに とんじる パナナ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ おから とうふ	にんじん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ だいこん パナナ	ごはん あぶら こんにゃく さとう さといも	557 kcal 27.9 g 17.8 g 1.2 g	738 kcal 35.3 g 21.9 g 1.9 g	754 kcal 36.0 g 22.0 g 1.9 g	中学部3年校外実習 箸を正しく持っていますか？箸を使って魚をほくしたり、骨を取り除いたりして食べましょう。
29月	ごはん ほっけのしおやき なすとパプリカのみそいため なすとじる	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんにく なす たまねぎ パプリカ さやいんげん はくさい にんじん ごぼう ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら こむぎこ こんにゃく	535 kcal 28.0 g 17.9 g 1.9 g	706 kcal 35.8 g 21.9 g 2.5 g	720 kcal 36.4 g 22.0 g 2.5 g	はつと汁は、宮城県の郷土料理です。小麦粉を練って、薄く伸ばした「はつと」や季節の野菜がたくさん入った汁物です。
30火	バターロールパン マカロニグラタン カラフルサラダ やさしいスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ハム ペーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ にんじん しめじ オレンジ	パン マカロニ パター こむぎこ ドレッシング じゃがいも	526 kcal 21.3 g 23.6 g 2.3 g	775 kcal 29.1 g 32.8 g 3.4 g	783 kcal 29.7 g 33.3 g 3.5 g	カラフルサラダは色とりどりで、見た目も楽しいサラダです。どんな色の野菜が入っているかよく見ながら食べましょう。

※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。

【今月の地産品】

宮城県産：米 牛乳 わかめ 茎わかめ  
なす ねぎ  
栗原市産：きゅうり パプリカ 卵  
豚肉

【9月 給食目標】

スプーン・フォーク・はしを



【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	543(520)kcal	724(747)kcal	739(774)kcal
たんばく質	24.6(20.8)g	31.8(29.9)g	32.5(31.0)g
脂 質	19.4(15.6)g	24.6(24.1)g	25.0(24.9)g