



令和7年度

10月よていこんだてひょう



宮城県立金成支援学校

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	お知らせ
			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	ちようしをととのえる	ちからをつくる				
1	水	ごはん さばのしょうゆに はなやさいが キャベツのみそしる なし	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース えのきたけ なし	ごはん じゃがいも こんにやく さとう あぶら	579 kcal 18.5 g 21.2 g 1.5 g	751 kcal 23.9 g 25.9 g 2.4 g	764 kcal 24.3 g 26.1 g 2.4 g	<b>10月給食目標</b> 「苦手な物でも 一口食べてみよう」
2	木	ごはん かみかみずた はるさめサラダ きのことうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ とりにく とうふ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン パプリカ しいたけ きゅうり もやし しめじ エリンギ ねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ こまあぶら こま	555 kcal 24.6 g 19.5 g 2.0 g	751 kcal 23.9 g 25.9 g 2.4 g	821 kcal 40.7 g 28.4 g 2.7 g	苦手な食べ物も、まずは一口。食べてみると「おいしい！」に変わるかもしれませんよ。
3	金	だいずりドライカレー(むぎごはん) おつきみハンバーグ(うさぎがた) キャベツのスープに じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	ごはん あぶら	592 kcal 23.2 g 21.6 g 2.1 g	787 kcal 31.1 g 28.2 g 2.7 g	804 kcal 31.7 g 28.5 g 2.7 g	<b>お月見給食</b> 十五夜には、秋の美りに感謝し、「すすきや団子」を供えてお月見をします。
<b>あきやす 秋休み</b>									
8	水	ごはん ささかまのチーズやき はなやさいのツナあえ すきやきに パナナ	ぎゅうにゅう ささかまほチーズ まぐろ ぶたにく とうふ	ブロッコリー カリフラワー パプリカ しめじ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ パナナ	ごはん こんにやく さとう	588 kcal 27.4 g 18.4 g 2.7 g	737 kcal 34.9 g 21.2 g 2.9 g	750 kcal 35.5 g 21.5 g 2.9 g	今日から二学期のスタートです。「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に登校しましょう！
9	木	ソースやきそば しゅうまい(小2こ 中高3こ) フカフカだんごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい さめ ヨーグルト	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ えのきたけ	ちゅうかめん あぶら	536 kcal 24.6 g 20.2 g 3.1 g	693 kcal 31.7 g 24.8 g 4.4 g	706 kcal 32.1 g 25.1 g 4.4 g	中華麺と野菜、肉を一緒に炒めてソースで味付けした焼きそばは、日本生まれの料理です。
10	金	まいたけごはん あけだしとうふのひきにくあんかけ(小1こ 中高2こ) ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ あけだしとうふ ぶたにく さつまあげ	まいたけ にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん ごぼう たけのこ こまつな	ごはん こんにやく さとう あぶら かたくりこ こま ふ こまあぶら じゃがいも	549 kcal 21.3 g 21.6 g 1.6 g	743 kcal 28.3 g 27.7 g 2.7 g	762 kcal 29.1 g 28.3 g 2.7 g	自然に生えている舞茸は珍しいので、見附けるとうれしくて舞い跳つてしまうというのが名前の由来とも言われています。
13	月	<b>スポーツの白</b>							
14	火	ココアパン とりにくのバーベキューソース(小2こ 中高3こ) コーンやさいサラダ パンキンソース	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ とうもろこし かぼちゃ にんじん グリンピース	パン さとう あぶら	600 kcal 28.4 g 22.4 g 2.4 g	799 kcal 38.0 g 28.6 g 3.2 g	806 kcal 38.4 g 28.8 g 3.2 g	パンキンは英語でかぼちゃ。甘みがきつとつまった秋のシチューです。
15	水	ごはん のりのつくだに あぶらがれいのみそやき ちくぜんに はくさいのみそしる かき	ぎゅうにゅう あぶらがれい とりにく だいず あぶらあげ とうふ	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ えだまめ えのきたけ はくさい かき	ごはん こんにやく さとう	508 kcal 27.5 g 13.8 g 1.8 g	685 kcal 37.5 g 16.6 g 2.6 g	702 kcal 38.1 g 16.9 g 2.6 g	柿は秋の味覚です。ビタミンCが豊富で風邪予防に役立ちます。優しい甘さでデザートにぴったりです。
16	木	ごはん じゃーじゃんとうふ ごぼうサラダ なめことたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ぶたにく まぐろ とうふ たまご	たけのこ チンゲンサイ ねぎ しょうが ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし なめこ えのきたけ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら マヨネーズ こま	545 kcal 20.8 g 23.4 g 1.8 g	732 kcal 26.7 g 30.4 g 2.4 g	749 kcal 27.3 g 31.0 g 2.5 g	じゃーじゃん豆腐は中国の家庭料理です。揚げた豆腐と甘辛味噌がご飯との相性バッチリです。
17	金	みそかつどん かぶとはくさいのゆかりあえ なすのみそしる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう	キャベツ はくさい かぶ にんじん きゅうり しそ しょうが なす だいこん ねぎ	ごはん あぶら こま さとう	590 kcal 21.0 g 22.5 g 1.3 g	776 kcal 27.3 g 28.3 g 2.0 g	790 kcal 27.9 g 28.6 g 2.0 g	<b>【高等部現場実習 応援メニュー】</b> 来週からの現場実習頑張ってくださいね！
20	月	ごはん てづくりハンバーグ こまつなとらすのいそかあえ みそけんちんじる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご しらす のり とうふ	たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ オレンジ	ごはん パンこ さとう さといも こんにやく	533 kcal 24.3 g 16.6 g 1.5 g	723 kcal 32.2 g 21.2 g 2.3 g		高等部 現場実習 けんちん汁は精進料理が元で、鎌倉の建長寺で生まれたと言われる汁物です。
21	火	バターロールパン ささみチーズフライ ブロッコリーのガーリックソテー ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	ブロッコリー キャベツ しめじ とうもろこし パプリカ にんにく にんじん たまねぎ かぶ	パン あぶら じゃがいも	590 kcal 19.4 g 24.5 g 2.4 g	756 kcal 24.1 g 31.0 g 3.3 g		高等部 現場実習 ポトフはフランス語で「火に掛けた鍋」という意味。野菜や肉を煮込んだ体が温まる料理です。
22	水	ごはん あじのねぎみそやき ひじきのいりに あつあげのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう あじ ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ あつあげ ヨーグルト	ねぎ しょうが にんにく にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな	ごはん こんにやく あぶら さとう じゃがいも	550 kcal 27.7 g 16.2 g 1.5 g			高等部 現場実習 中学部 宿泊学習 魚には、骨があります。気を付けながら、よくかんで食べましょう。
23	木	ごもくうどん ほうれんそうとチーズのオムレツ きりぼしだいこんのごまマヨサラダ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なた たまご ベーコン チーズ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし とうもろこし かつお り	うどん さとう マヨネーズ こま	517 kcal 26.1 g 22.5 g 2.0 g			高等部 現場実習 中学部 宿泊学習 キウイフルーツはニュージーランド国鳥「キウイ」からきています。
24	金	チャーハン せんだいのあおぼきょうざ(小2こ 中高3こ) ごまみそやさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご えび とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース キャベツ にんにく しょうが はくさい こまつな えのきたけ	ごはん あぶら さとう こま こまあぶら	520 kcal 26.8 g 20.5 g 1.9 g			高等部 現場実習 中学部 宿泊学習 皮に小松菜が練り込まれた餃子です。一つ一つ丁寧に包みます。
27	月	あぶらふどん キャベツのひじきあえ まめふのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう たまご ひじき あぶらあげ	しいたけ たまねぎ みつば キャベツ にんじん もやし ほうれんそう だいこん ねぎ オレンジ	ごはん あぶら こんにやく さとう ふ	523 kcal 21.4 g 16.9 g 2.1 g	719 kcal 28.7 g 21.5 g 3.1 g		高等部 現場実習 油麩は宮城県北部で昔からよく食べられている郷土料理です。
28	火	しよくパン いちごジャム チーズいりチキンナゲット(2こ) やさいサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	パン かたくりこ あぶら ドレッシング	567 kcal 24.6 g 25.3 g 2.3 g	753 kcal 32.7 g 33.8 g 3.4 g		高等部 現場実習 手作りチキンナゲットです。チーズが入ってカルシウムが豊富です。
29	水	ごはん いわしのオレンジに こんぶのポリからいため さつまいものみそしる りんご	ぎゅうにゅう いわし オレンジ ぶたにく こんぶ とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ にんにく こまつな りんご	ごはん あぶら さとう こまあぶら さつまいも	550 kcal 23.8 g 17.2 g 1.8 g	731 kcal 30.7 g 21.1 g 2.4 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。
30	木	ちゅうかはん はるさめスープ ハロウィンむしばん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく とうふ	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ さやいんどう キャベツ しいたけ かぼちゃ	ごはん あぶら こまあぶら さとう はるさめ こむぎこ バター チョコレート	529 kcal 23.4 g 15.5 g 2.2 g	724 kcal 31.5 g 19.4 g 3.1 g		高等部 現場実習 小学部5.6年 修学旅行 ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使った蒸しパンです。
31	金	<b>きゅうりよく ほうろく きょうりく けんきゅうかい 給食なし(北部教育研究会のため)</b>							

※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。

【今月の地場産品】

宮城県産：御飯 牛乳 豚肉 笹かま 小松菜 ねぎ

キャベツ わかめ

栗原市産：きゅうり 卵 りんご

果物がおいしい季節です。  
給食にも登場しますよ。お楽しみに！



なし

かき

りんご

【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	543(520)kcal	737(747)kcal	765(774)kcal
たんぱく質	24.6(20.8)g	31.1(29.9)g	32.5(31.0)g
脂質	19.4(15.6)g	25.4(24.1)g	26.3(24.9)g
塩分	2.0(2.0)g	2.8(2.5)g	2.8(2.5)g