



令和6年度

11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	ちょうしをととのえる	ちからをつくる				
1	金	北 ^{ほく} 教 ^{きょう} 研 ^{けん} (この日は給食はありません)							
4	月	文 ^{ぶん} 化 ^か の日 ^ひ 振 ^ふ 替 ^り 休 ^{きゅう} 日 ^{じつ}							
5	火	ごはん さわらのみそづけやき だいずのごもくに にらたまじる りんご	ぎゅうにゅう さわら だいず とりにく とうふ たまご	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん にら たまねぎ	ごはん こんにやく あぶら さとう	542 kcal 29.1 g 17.2 g 1.4 g	587 kcal 31.0 g 17.9 g 1.5 g	710 kcal 36.5 g 20.1 g 1.9 g	11月給食目標 「嫌いな物でも 一口食べてみよう」
6	水	ごはん チキンカツ(小1こ 中2こ) ミニトマト(2こ) ブロッコリーのちゅうかあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ もずく	ミニトマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	523 kcal 24.2 g 17.9 g 1.7 g	599 kcal 30.9 g 19.8 g 1.9 g	727 kcal 34.8 g 22.6 g 2.4 g	「いただきます」「ごちそうさ ま」の挨拶を元気よく言えま したか?
7	木	ごはん えびのチリソースに わかめとツナのサラダ にくだんごのちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう えび わかめ まぐろ とりにく ヨーグルト	たまねぎ たけのこ ピーマン ねぎ しょうが にんにく さやいんげん なめこ きゅうり とうもろこし はくさい にんじん ししいたけ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	538 kcal 27.1 g 15.4 g 1.8 g	581 kcal 29.2 g 16.3 g 2.1 g	710 kcal 35.9 g 18.6 g 2.7 g	肉団子は、調理員さんの手作 りです。白菜がたくさん入っ て体が温まるスープです。
8	金	ごはん ほっけのしおやき にくじゃが なめこのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん なめこ だいこん ねぎ パナナ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう あぶら	540 kcal 26.3 g 15.5 g 1.8 g	613 kcal 30.1 g 16.7 g 2.2 g	728 kcal 34.2 g 18.2 g 2.7 g	なめこは、栗駒で栽培されて いるものです。めめりの成分 は「ムチン」と言います。
11	月	ごはん みやぎけんさんぎんざけフライ くきわかめのいために かなないやさいのいもにじる(やまがたふう)	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ くきわかめ ぎゅうにく とうふ	ごぼう にんじん たけのこ さやえんどう だいこん はくさい ひらたけ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ ごま あぶら こんにやく さとう ごまあぶら さといも	554 kcal 27.6 g 18.7 g 1.9 g	612 kcal 31.0 g 20.3 g 2.2 g	754 kcal 36.0 g 23.8 g 2.9 g	 金成野菜 ウィーク
12	火	ナン だいずいりドライカレー かなないだいこんサラダ かなないかぼちゃのミネストローネ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろ ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん きゅうり みずな にんにく トマト かぼちゃ オレンジ	ナン あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも バター マカロニ	539 kcal 25.1 g 21.4 g 3.0 g	641 kcal 29.5 g 23.8 g 3.4 g	720 kcal 33.6 g 27.7 g 4.0 g	 この週は、小学部・中学部 高等部園芸班が育てた 野菜を給食に使います。 (太字になっている野菜です) みんなで一生懸命 育てた野菜です。 詳しくは食育だよりを 見てね。 新鮮でおいしい野菜です。
13	水	かなないはくさいのちゅうかはん しゅうまい(小2こ 中3こ) わかめスープ かなないさつまいものむしパン(中学部より)	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ぶたにく わかめ とうふ	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ しめじ さやえんどう チンゲンサイ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ くろざとう さつまいも	552 kcal 24.9 g 15.8 g 2.3 g	631 kcal 28.2 g 18.0 g 2.6 g	763 kcal 33.8 g 19.8 g 3.3 g	
14	木	かなないだいこんっぼのまぜごはん もうかざめのこうみソースかけ れんこんサラダ かなないだいこんのおでん	ぎゅうにゅう もうかざめ まぐろ ちくわ がんもどき さつまあげ こんぶ	だいこん にんじん ねぎ しょうが れんこん ごぼう みずな	ごはん ごま ごまあぶら あぶら さとう マヨネーズ こんにやく	562 kcal 22.6 g 21.3 g 2.3 g	621 kcal 25.2 g 23.0 g 2.5 g	765 kcal 28.8 g 27.7 g 3.1 g	
15	金	ソースやきそば チンゲンサイのスープ かなないさつまいもフライ(小学部より) みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	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 みかん	ちゅうかめん あぶら さつまいも ごま こむぎこ さとう	529 kcal 22.0 g 21.0 g 2.5 g	575 kcal 23.8 g 22.6 g 2.7 g	711 kcal 29.6 g 27.5 g 3.5 g	
18	月	そばうどん こまつなとしらすのいそかあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらす のり とうふ あぶらあげ	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース こまつな もやし にんじん	ごはん あぶら さとう さつまいも	529 kcal 26.1 g 18.9 g 1.5 g	579 kcal 28.1 g 20.3 g 1.7 g	730 kcal 35.7 g 24.5 g 2.6 g	しらすには、骨や歯を丈夫に するカルシウムが豊富に含ま れています。
19	火	ファイバーブレット(チョコだいずクリーム) さけのグラタン グリーンサラダ ピーンズカレースープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ とりにく ミックスピーンズ	たまねぎ しめじ ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん カリフラワー パイナップル	パン バター マカロニ ドレッシング あぶら	563 kcal 25.7 g 19.9 g 2.1 g	695 kcal 30.1 g 23.0 g 2.5 g	751 kcal 34.8 g 25.5 g 3.0 g	この秋から新しいパンの登場 です。「ファイバー」とは、食 物繊維のことで、おなかの調 子を良くする栄養が多く入っ ています。
20	水	さつまいもごはん(小学部より) さばのしょうゆに かみかみサラダ はくさいとあぶらあげのみそしる りんご	ぎゅうにゅう さば さきいか あぶらあげ とうふ	だいこん きゅうり にんじん キャベツ はくさい ねぎ りんご	ごはん さつまいも さとう ごまあぶら ごま	535 kcal 15.6 g 20.1 g 1.7 g	600 kcal 16.5 g 22.8 g 2.2 g	705 kcal 19.5 g 24.2 g 2.7 g	【小学部のさつまいも御飯】 小学部のさつまいもはどん な味がするかな?楽しみで すね!
21	木	ごはん あつあげのみそいため かぶとはくさいのゆかりあえ とうにゅうたんたんスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん ししいたけ はくさい かぶ きゅうり しそ チンゲンサイ とうもろこし ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	555 kcal 22.3 g 18.1 g 1.7 g	601 kcal 23.9 g 19.1 g 1.9 g	739 kcal 28.7 g 22.5 g 2.6 g	厚揚げは、豆腐を油で揚げた もので、豆腐のうまみが ギュッと中に詰まっていま す。
22	金	ごはん わふうきのこハンバーグ さつまいものサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ とうふ あぶらあげ	たまねぎ こねぎ えのきたけ しめじ きゅうり にんじん だいこん こまつな	ごはん パンこ さとう かたくりこ さつまいも マヨネーズ	581 kcal 24.0 g 23.1 g 1.5 g	635 kcal 26.0 g 25.0 g 1.6 g	810 kcal 32.4 g 30.6 g 2.3 g	大根は秋から冬に掛けて取 れる野菜です。おでんや、鍋 に入れると、おいしいです ね。
25	月	ごはん さばのごまてりやき きりぼしだいこんのもの あぶらふとまいたけのみそしる りんご	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん だいこん まいたけ ねぎ	ごはん ごま こんにやく あぶら さとう あぶらふ	532 kcal 24.1 g 19.0 g 1.5 g	599 kcal 27.5 g 21.4 g 1.8 g	709 kcal 31.0 g 23.1 g 2.4 g	「油ふ」は宮城県北部でよく 食べられ、登米地域の特産品 になっています。
26	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 はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり はくさい とうもろこし たまねぎ にんじん	パン あぶら ドレッシング じゃがいも	625 kcal 27.2 g 26.8 g 3.0 g	762 kcal 33.4 g 29.8 g 3.6 g	817 kcal 34.8 g 33.3 g 4.1 g	パンにエビカツやスライス チーズ、サラダを挟めてオリ ジナルバーガーを作りましょ う。
27	水	のりごはん ほうれんそういりあつやきたまご ちくぜんに ほたてのみそしる みかん	ぎゅうにゅう のり たまご とうふ ぶたにく とりにく だいず ほたて	たまねぎ ほうれんそう ごぼう たけのこ にんじん しいたけ えだまめ はくさい えのきたけ ねぎ みかん	ごはん ごまあぶら あぶら さとう こんにやく	555 kcal 27.4 g 17.2 g 2.0 g	599 kcal 30.0 g 18.5 g 2.3 g	748 kcal 37.7 g 22.0 g 3.3 g	みかんはビタミンCたっぷり です。これからの季節、風邪 予防には欠かせない栄養素 です。
28	木	ごはん とりにくのレモンに(小2こ 中高3こ) うのはなのいりに けんちんじる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ おから とうふ	レモン にんじん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ だいこん オレンジ	ごはん かたくりこ あぶら さとう こんにやく さといも	553 kcal 25.1 g 18.9 g 1.7 g	625 kcal 30.4 g 21.1 g 1.7 g	762 kcal 34.4 g 24.5 g 2.3 g	寒い日にも石けんを使って、 きれいに手を洗いましょう。 ハンカチも忘れずに。
29	金	ポークカレーライス コーンやさいサラダ スイートポテト(中学部より)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム たまご 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 ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ さつまいも	572 kcal 20.6 g 18.6 g 1.5 g	625 kcal 21.9 g 20.0 g 1.6 g	791 kcal 27.2 g 23.7 g 2.1 g	【中学部のスイートポテト】 中学部から大きなさつま いもをもらいました。今回はス イーツにしました。

※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: きゅうり・ねぎ・小松菜・銀鮭
 チンゲン菜・もうかざめ
宮城県産: さつまいも・卵・なめこ

【11月給食目標】
嫌いな物でも一口食べてみよう



【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	552(520)kcal	745(664)kcal	779(774)kcal
たんぱく質	24.6(20.8)g	31.5(26.6)g	32.6(31.0)g
脂質	19.2(15.6)g	23.8(21.4)g	24.2(24.9)g
塩分	1.9(2.0)g	2.7(2.5)g	2.8(2.5)g