



令和6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	曜日	こんだて名	おもなざいりよう			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	火	ミルクパン とりにくのクリームソースかけ(小2こ 中高3こ) イタリアンサラダ ポトフ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ しめじ えのきたけ きゅうり ブロッコリー パプリカ カリフラワー ビーマン かぶ にんじん オレンジ	パン バター こむぎこ ドレッシング じゃがいも	553 kcal 25.8 g 22.2 g 2.4 g	721 kcal 33.6 g 28.2 g 2.7 g	757 kcal 34.9 g 30.0 g 3.2 g	<b>10月給食目標</b> 「嫌いな物でも一口食べてみよう」
2	水	ごはん なすひりマポーどうふ きりぼしだいこんのごまマヨサラダ はくさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	たけのこ にんじん なす ビーマン ねぎ しいたけ きりぼしだいこん もやし しめじ きゅうり とうもろこし はくさい	ごはん あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ マヨネーズ さとう はるさめ	515 kcal 19.8 g 19.5 g 1.8 g	573 kcal 22.3 g 21.7 g 2.0 g	722 kcal 27.8 g 26.4 g 2.7 g	白菜はこれから旬を迎えおいくくなります。葉を2枚食べると、1食に必要なビタミンCをとることができます。
3	木	ごはん いわしのごまみそに ぶたにくとごぼうのにも はつじり なし	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とりにく	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい ねぎ なし	ごはん あぶら こんにやく さとう あぶら	569 kcal 24.3 g 18.2 g 1.7 g	631 kcal 27.5 g 19.9 g 2.0 g	763 kcal 31.9 g 22.7 g 2.2 g	はつ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？
4	金	スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ キャバツのミルクスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー まぐろ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン マッシュルーム トマト ごぼう きゅうり とうもろこし キャバツ	スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ ごま	526 kcal 20.0 g 23.3 g 2.8 g	567 kcal 21.4 g 24.9 g 2.9 g	703 kcal 25.6 g 30.2 g 4.0 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。
秋休み									
9	水	ごはん なつとう ちくさやき かぶとはくさいのあさづけ なすのみそしる	ぎゅうにゅう なつとう たまご とうふ とりにく こんが あぶらあげ	たまねぎ パプリカ しいたけ えだまめ かぶ はくさい きゅうり なす にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう	568 kcal 29.5 g 19.9 g 3.0 g	607 kcal 31.4 g 20.9 g 3.4 g	744 kcal 37.4 g 24.0 g 4.5 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！
10	木	ごはん かつおフライ さいとものごまみそに ひきなじり ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう かつお さつまあげ こおりとうふ	にんじん しいたけ さやいんげん だいこん ごぼう みつば	ごはん あぶら さとも こんにやく さとう ごま	552 kcal 22.2 g 14.0 g 1.7 g	608 kcal 25.1 g 15.2 g 1.9 g	727 kcal 28.3 g 17.3 g 2.4 g	<b>10月10日は目の愛護デー</b> ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、目を疲れにくくする働きがあります。
11	金	きのこカレー かぼちゃコロッケ かみかみかいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム トマト にんにく かぼちゃ もやし とうもろこし	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	591 kcal 18.1 g 23.1 g 2.7 g	656 kcal 19.8 g 25.6 g 3.1 g	794 kcal 23.4 g 29.4 g 3.9 g	かみかみ海藻サラダは茎わかめを入れ、かみ応えを出しました。しっかりかんで食べましょう。
14	月	スポーツの日							
15	火	ごはん すだ はるさめサラダ なめことたまごのスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ とうふ たまご	たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン パプリカ もやし しいたけ きゅうり なめこ えのきたけ チンゲンサイ りんご	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	553 kcal 23.2 g 17.3 g 2.4 g	609 kcal 25.1 g 18.2 g 2.5 g	752 kcal 30.5 g 21.3 g 3.0 g	なめこのぬるぬるは「ムチン」といって、納豆やオクラのねばねばと同じものです。胃や喉の粘膜を丈夫にします。
16	水	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 はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ 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 さやえんどう ごぼう たけのこ えのきたけ はくさい	ごはん もちごめ さとう あぶら かたくりこ こんにやく ごま ごまあぶら	518 kcal 19.2 g 21.8 g 1.5 g	608 kcal 23.3 g 24.7 g 2.0 g	740 kcal 27.6 g 29.3 g 2.7 g	自然に生えている舞茸は珍しいので、見つけるとうれしくて舞い踊ってしまうというのが名前の由来とも言われています。
17	木	ごはん あじつけのり あかうおのてりやき だいこんとぶたにくのもの さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう のり あかうお ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ さやいんげん しょうが ごまつな	ごはん こんにやく さとう さつまいも	521 kcal 25.2 g 18.1 g 1.4 g	574 kcal 28.2 g 19.4 g 1.5 g	703 kcal 32.3 g 22.8 g 2.1 g	箸を使って、のりをご飯に巻けるかな？チャレンジしてみてね。
18	金	ぶたどん だいこんサラダ わかめのみそしる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ わかめ とうふ	たまねぎ にんじん こねぎ だいこん きゅうり みずな えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	590 kcal 26.0 g 21.2 g 1.9 g	636 kcal 28.0 g 22.6 g 2.1 g	782 kcal 33.7 g 26.8 g 2.7 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♪
21	月	おやこどん キャバツのひじきあえ きのこのみそしる かき	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり ひじき とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ キャバツ ごぼう もやし ほうれんそう ねぎ なめこ だいこん かき	ごはん さとう あぶら	504 kcal 24.4 g 14.0 g 2.3 g	609 kcal 29.8 g 15.5 g 2.7 g	- kcal - g - g - g	高等部 現場実習 柿は古くから日本で栽培されてきた果物です。風邪等の病気を防ぐ働きがあります。
22	火	ピザトースト グリーンサラダ かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく しろういんげん なまクリーム	たまねぎ ビーマン パプリカ とうもろこし キャバツ きゅうり かぼちゃ ブロッコリー にんじん カリフラワー グリンピース	パン ドレッシング あぶら	562 kcal 25.2 g 22.5 g 2.9 g	665 kcal 30.2 g 26.3 g 3.4 g	- kcal - g - g - g	高等部 現場実習 ピザには、玉ねぎ、ビーマン、ベーコン、チーズが乗っています。
23	水	ごはん てりやきチキン(小2こ 中高3こ) すきこんぶのもの みやきふういもにじる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく こんが さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん だいこん ねぎ はくさい オレンジ	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら こんにやく さとう さいとも	494 kcal 18.8 g 16.6 g 1.5 g	595 kcal 22.4 g 19.1 g 1.9 g	- kcal - g - g - g	高等部 現場実習 宮城風羊羹汁は、豚肉、季節の野菜を入れて、みそ味にします。来月は山形風羊羹汁がです。
24	木	給食なし							
25	金	わかめうどん さつまいもとちくわのてんぷら きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ かまぼこ ちくわ	にんじん たけのこ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし とうもろこし	うどん さつまいも こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	561 kcal 23.6 g 19.8 g 2.9 g	647 kcal 26.7 g 21.6 g 3.4 g	- kcal - g - g - g	高等部 現場実習 中学部 宿泊学習 旬の食べ物さつまいもを、今日は天ぷらにしました。
28	月	ごはん ささかまのチーズやき ほうれんそうのごまあえ すきやきに	ぎゅうにゅう ささかまほこ チーズ ぶたにく とうふ	ほうれんそう もやし にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん ごま さとう こんにやく	522 kcal 25.7 g 18.6 g 2.6 g	612 kcal 30.2 g 20.0 g 2.7 g	- kcal - g - g - g	高等部 現場実習 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。
29	火	こめパン てづくりにくだんご(小2こ 中高3こ) ひじきサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき ベーコン	たまねぎ とうもろこし にんじん きゅうり もやし えのきたけ	パン こむぎこ あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ ごま	541 kcal 23.9 g 23.3 g 2.4 g	686 kcal 29.4 g 28.3 g 3.3 g	- kcal - g - g - g	高等部 現場実習 肉団子は一つ一つ手作りします。おいさがギョッと詰まった肉団子です。
30	水	ごはん あじのねぎみそやき うのはなのいりに あつあげのみそしる りんご	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ おから あつあげ わかめ	にんじん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん あぶら こんにやく さとう じゃがいも	523 kcal 26.2 g 15.9 g 1.6 g	628 kcal 31.4 g 18.4 g 2.0 g	- kcal - g - g - 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。
31	木	チキンライス はなやさいサラダ ココロスープ かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウインナー だいず	たまねぎ グリンピース ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんじん だいこん えだまめ とうもろこし かぼちゃ	ごはん バター こむぎこ さとう チョコレート	554 kcal 19.7 g 18.8 g 1.9 g	670 kcal 23.4 g 22.1 g 2.5 g	- kcal - g - g - g	高等部 現場実習 10月31日はハロウィンです。手作りかぼちゃ蒸しパンが出ます。お楽しみに。

※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  
キャバツ、わかめ

栗原市産：きゅうり、卵



【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	626(581)kcal	744(774)kcal
たんぱく質	23.2(20.8)g	26.8(23.2)g	30.3(31.0)g
脂質	19.4(15.6)g	21.7(18.7)g	25.5(24.9)g
塩分	2.2(2.0)g	2.5(2.5)g	3.0(2.5)g