



令和7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	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				
3	月	文化の日							
4	火	ミルクパン カレーコロッケ カラフルサラダ クラムチャウダー くりごはん いわしのしょうがに れんこんサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう あさり ベーコン	キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん グリーンピース	パン あぶら じゃがいも	598 kcal 20.8 g 27.6 g 2.5 g	712 kcal 36.4 g 18.8 g 2.0 g	863 kcal 28.1 g 38.7 g 3.8 g	11月給食目標 「苦手な物でも一口食べてみよう」
5	水	ごはん さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのもの はくさいのみそしる りんご	ぎゅうにゅう いわし まぐろ とうふ	れんこん ごぼう にんじん みずな だいこん ねぎ しいたけ	ごはん くり マヨネーズ さといも こんにやく ごまあぶら	542 kcal 21.4 g 19.1 g 1.8 g	729 kcal 26.8 g 24.0 g 2.4 g	748 kcal 32.6 g 24.3 g 2.8 g	今日は、今年見える満月のうちで最も大きな「スーパームーン」となるそうです。ちなみに11/2は葉名月と言われ葉や枝豆をお供える風習があります。
6	木	ごはん さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのもの はくさいのみそしる りんご	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん えのきたけ はくさい ねぎ りんご	ごはん マヨネーズ さとう こんにやく あぶら	557 kcal 26.1 g 19.1 g 1.7 g	738 kcal 31.2 g 24.4 g 2.1 g	749 kcal 33.4 g 27.8 g 2.6 g	今日のりんごは、小学部と中学部のりんご狩りでお世話になった「田中農園」さんのりんごです。「奥州口マン」という種類だそうです。
7	金	ポークカレーライス わかめとえだまめのサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ささかまぼこ 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 もやし きゅうり えだまめ どうもろこし もも みかん パイナップル	ごはん あぶら じゃがいも ごま	558 kcal 20.8 g 17.0 g 1.7 g	747 kcal 26.7 g 21.2 g 2.2 g	766 kcal 27.2 g 21.4 g 2.3 g	寒い季節も食事の前はしっかり手洗いをしましょう！食中毒だけでなく、風邪の予防にもなります。
10	月	ごはん さばのごまてりやき すきこんぶのもの かんぱんもにじる りんご	ぎゅうにゅう さば こんぶ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ はくさい りんご	ごはん ごま こんにやく あぶら さとう さといも	555 kcal 26.5 g 20.2 g 1.3 g	732 kcal 34.2 g 24.5 g 2.1 g	745 kcal 34.6 g 24.7 g 2.1 g	金成野菜ウィーク
11	火	ファイバーブレッド りんごジャム ツナとチーズのオムレツ かんぱんだいこんサラダ かんぱんはくさいのクリームに	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム まぐろ チーズ とりにく	りんご たまねぎ だいこん にんじん きゅうり みずな はくさい	パン さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	554 kcal 24.8 g 21.5 g 2.5 g	757 kcal 33.6 g 28.1 g 3.8 g	769 kcal 34.5 g 28.7 g 3.8 g	この週は、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)
12	水	ごはん あじつけのり もうかざめのみそかつ かんぱんはくさいのどぼろに きのこじる	ぎゅうにゅう さめ とりにく あつあげ のり	かぼちゃ しょうが なめこ ひらたけ しめじ だいこん にんじん こまつな	ごはん あぶら さとう かたくりこ	554 kcal 24.0 g 19.2 g 1.4 g	730 kcal 30.2 g 23.8 g 2.1 g	743 kcal 30.9 g 24.3 g 2.2 g	園芸班が一生懸命育てた野菜です。 感謝して食べましょう！ 詳しくは裏面の食育だよりを見てね。
13	木	チキンピラフ かんぱんさつまいもフライ ポトフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム かぶ ブロッコリー	ごはん あぶら バター さつまいも ごま さとう じゃがいも	560 kcal 19.5 g 19.3 g 1.7 g	729 kcal 24.2 g 24.0 g 2.1 g	748 kcal 24.7 g 24.4 g 2.3 g	新鮮でおいしい野菜です。 みんな食べてね！！
14	金	かんぱんさつまいもごはん とりにくのてりやき(小2こ 中高3こ) かんぱんはくさいのあさづけ かんぱんだいこんのおでん パナナ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ちくわ がんもどき さつまあげ	しょうが にんにく はくさい かぶ きゅうり にんじん しょうが だいこん パナナ	ごはん さつまいも さとう ごまあぶら こんにやく	542 kcal 23.2 g 16.3 g 1.9 g	727 kcal 34.5 g 21.3 g 3.0 g	744 kcal 34.7 g 21.6 g 3.1 g	
17	月	ビビンバどん(もぎごはん) たまごとチンゲンサイのスープ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ もも パイナップル みかん	むぎごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま あんにんどうふ	535 kcal 22.8 g 18.1 g 2.0 g	718 kcal 30.2 g 22.7 g 2.9 g	739 kcal 30.9 g 23.2 g 2.9 g	ビビンバは韓国料理で、「ビビンバ」は「混ぜるよ」「バツ」は「ご飯」という意味です。その名の通り、ビビンバはご飯にいろいろなものを入れて食べる料理です。
18	火	バターロールパン さけとほうれんそうのグラタン やさいサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン	たまねぎ しめじ ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし にんにく トマト	パン バター マカロニ じゃがいも あぶら	506 kcal 21.8 g 19.3 g 2.2 g	711 kcal 29.0 g 25.6 g 3.2 g	717 kcal 29.5 g 25.7 g 3.4 g	三陸産鮭を使ったグラタンです。鮭のピンク、ソースのホワイト、ほうれん草の緑と目でも味わいながら食べてください。
19	水	ごはん ほっけのしおやき さといものごまみそに あぶらふとまいたけのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ あぶらあげ	にんじん しいたけ さやいんげん はくさい まいたけ こまつな オレンジ	ごはん さといも こんにやく あぶら さとう ごま あぶらふ	515 kcal 24.6 g 16.6 g 1.8 g	681 kcal 31.2 g 20.1 g 2.5 g	696 kcal 31.8 g 20.3 g 2.5 g	油麩は宮城県北部に昔から伝わる食材で、麩を油で揚げているので、香ばし歯応えがあるのが特徴です。
20	木	スパゲティナポリタン はくさいシーザーサラダ かぶのスープ パナナ	ぎゅうにゅう ウインナー ロースハム とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム トマト はくさい きゅうり しめじ どうもろこし かぶ パナナ	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	534 kcal 21.8 g 21.1 g 2.7 g	721 kcal 28.8 g 26.9 g 3.7 g	740 kcal 29.7 g 27.7 g 3.9 g	みんな大好きナポリタン。実は日本独自の料理です。昭和20年代に考案された料理で、本場イタリアにはない料理です。
21	金	ごはん とりにくのからあげ(小2こ 中高3こ) しおだれキャベツ わかめのみそしる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし レモン えのきたけ ねぎ	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	563 kcal 23.5 g 20.0 g 1.8 g	739 kcal 31.2 g 25.5 g 2.6 g	758 kcal 31.9 g 25.8 g 2.6 g	学校祭応援メニュー 人気メニューのか揚げを調理員さんがか心を込めて作りしました。しっかり食べて、明日は頑張ってください！
24	月	振替休日							
25	火	振替休業日(学校祭)							
26	水	ごはん なつとう あかうおのてりやき だいこんとあつあげのもの はつとじる	ぎゅうにゅう なつとう あかうお あつあげ とりにく	にんじん だいこん しいたけ さやいんげん しょうが はくさい ほうろ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら こむぎこ こんにやく あぶらふ	560 g 30.4 g 16.8 g 1.5 g	712 kcal 36.4 g 18.8 g 2.0 g	728 kcal 37.1 g 18.9 g 2.0 g	納豆は血液の流れをよくする働きがあります。よく混ぜて、上手に食べましょう。
27	木	ごはん マーボーどうふ わかめとツナのサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ まぐろ ヨーグルト	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし もやし	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ごま ワンタン	572 kcal 25.3 g 19.5 g 2.0 g	748 kcal 32.6 g 24.3 g 2.8 g	766 kcal 33.5 g 24.8 g 2.9 g	「いただきます」の挨拶をしっかりと覚えてますか？私たちは食材の命を頂いていることに感謝しましょう。
28	金	ごはん あじフライ こまつなとメンマのあえもの とりにくのつみれじる みかん	ぎゅうにゅう あじ とりにく たまご とうふ	こまつな もやし にんじん たけのこ しょうが はくさい ねぎ みかん	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ	580 kcal 24.9 g 22.2 g 1.6 g	749 kcal 31.2 g 27.8 g 2.1 g	763 kcal 31.7 g 28.1 g 2.1 g	メンマは、「マチク」という種類の竹の子を発酵させて作った発酵食品です。歯応えを楽しみながら、よくかんで食べましょう。

※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。

【今月の地場産品】

宮城県産: きゅうり・ねぎ・小松菜・鮭
チンゲン菜・もうかざめ
宮城県産: さつまいも・卵・なめこ
白菜・ねぎ・かぼちゃ

【11月給食目標】
苦手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(747)kcal	750(774)kcal
たんぱく質	23.7(20.8)g	30.7(29.9)g	31.2(31.0)g
脂質	19.6(15.6)g	24.7(21.4)g	25.1(24.9)g
塩分	1.9(2.0)g	2.7(2.5)g	2.8(2.5)g