



平成29年度



10月のよていこんだてひょう



宮城県立角田支援学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのほたらき			栄養価		給食が休みの学部・学年等
		あかのなかま ちにく ほね ほ 血や肉、骨や歯の もとなる	みどりのなかま からだちよし との 体の調子を整える	きいろのなかま ねつ ちから 熱や力のもとなる	小学部 (中学生)	中学部 高等部	
2月	ごはん ぶたにくのみそいため れんこんサラダ すましじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ	れんこん、キャベツ、えだまめ、コーン、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ、ねぎ	ごはん、さとう、ごま、マヨネーズ	588 24.6 21.8 1.5	760 30.1 25.7 2	
3火	ひじきごはん とりにくのからあげ はるさめサラダ とんじる りんご	ひじき、ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、しいたけ、もやし、きゅうり、キャベツ、だいこん、はくさい、こんにゃく、ねぎ、りんご	ごはん、さとう、でんぶん、あぶら、はるさめ、ごま、ごまあぶら、じゃがいも	656 28.5 21.1 3.2	796 32.3 23.1 3.4	
4水	きのこベーコンのスパゲティ ブロッコリーサラダ やさいスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ぶなしめじ、エリンギ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、キャベツ、セロリー	スパゲティ、あぶら、バター	548 21.5 20.8 2.4	714 27.4 24.8 3.1	
5木	ごはん さばわふうかれーに キャベツとちくわのおかかあえ ひきなじる	ぎゅうにゅう、さば、ちくわ、かつおぶし、あぶらあげ、とうふ	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	ごはん	545 23.1 18.1 2.1	708 28.3 21.2 2.6	
6金	チャーハン てつくりにくだんごスープ グリーンサラダ シューアイス	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく	ねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、キャベツ、コーン	ごはん、あぶら、ごまあぶら、でんぶん	616 25.3 23.3 2.6	780 31 26.6 3.3	
12木	ごはん ぶたにくのしょうがやき ごまあえ けんちんじる オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	ほうれんそう、にんじん、もやし、こんにゃく、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ、オレンジ	ごはん、さとう、ごま、じゃがいも、ごまあぶら	560 24.6 16.1 2.0	718 30.3 18.6 2.6	
13金	ごはん いわしのうめに アーモンドあえ なめこじる ライチゼリー	ぎゅうにゅう、いわし、とうふ、みそ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ	ごはん、アーモンド、さとう、ゼリー	556 22.4 15.5 2.4	704 27.2 17.5 3	
16月	ごはん てつくりとうふハンバーグ ごぼうれんこんサラダ みそやさいスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご、みそ、ヨーグルト	たまねぎ、ごぼうサラダ、れんこん、えだまめ、コーン、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ、みかん、もも	ごはん、パンこ、さとう、ごま、ごまあぶら	659 26.0 22.0 2.4	813 30.7 24.8 2.7	
17火	ごはん にくじゃが こまつなとメンマのあえもの キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、グリーンピース、こまつな、もやし、メンマ、キャベツ、えのきたけ	ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう	551 26.5 14.0 2.8	719 33.3 16.4 3.6	白石校
18水	しよくパン いちごジャム タンドリーチキン ほうれんそうソテー ABCやさいスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト、ウインナー、ベーコン	いちご、ほうれんそう、エリンギ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、ぶなしめじ	パン、さとう、あぶら、マカロニ	578 28.5 20.5 3.0	714 34.6 24.4 3.9	
19木	ぶきよせごはん さけのちゃんちゃんやき だいがくいも とんじる なし	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、さけ、みそ、ぶたにく、とうふ	まいたけ、にんじん、キャベツ、もやし、ぶなしめじ、たまねぎ、だいこん、はくさい、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、なし	ごはん、もちごめ、くり、ぎんなん、さとう、バター、さつまいも、あぶら、ごま、じゃがいも	690 29.2 19.2 2.8	808 33.7 20.5 3.1	
20金	ごはん ドライカレー ブロッコリーサラダ かぶのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、かぶ、セロリー	ごはん、あぶら、さとう	595 22.3 21.6 1.9	750 26.6 24.6 2.3	
23月	ごはん ぶたにくのアップルソースかけ ほうれんそうソテー トマトいりスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウインナー、ベーコン	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、エリンギ、コーン、トマト、にんじん、キャベツ	ごはん、さとう、あぶら、じゃがいも	584 24.1 20.0 1.9	753 29.6 23.8 2.5	
24火	ごはん はるまき かいそうサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう、わかめ、ツナ、ぶたにく	キャベツ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ	ごはん、ごま、さとう、マロニー	597 19.9 22.2 2.2	731 23.3 23.8 2.7	
25水	ごもくうどん とりにくのてりやき かみかみサラダ プリン	ぶたにく、なると、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう、とりにく、さきいか、なまクリーム	にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、こまつな、きゅうり	うどん、ごま、ごまあぶら、さとう	565 30.8 19.4 4.0	714 37.6 22.7 5.1	白石校
26木	ごはん マーボー豆腐 にんじんしゅうまい わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、わかめ、とうふ	たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、たまねぎ	ごはん、さとう、でんぶん、ごまあぶら	622 26.4 20.5 3.0	781 31.8 23.6 3.6	
27金	ごはん さけのしおやき まめまめサラダ ぐたくさんみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう、さけ、だいず、ひよこまめ、チーズ、とうふ、みそ、ヨーグルト	えだまめ、コーン、だいこん、にんじん、はくさい、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	ごはん、じゃがいも	673 32.3 21.6 2.3	794 36.4 22.4 2.4	
31火	ごはん ハロウィンハンバーグ アーモンドあえ わかめととうふのみそしる パンプリン	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、みそ、なまクリーム	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ	ごはん、さとう、アーモンド	609 22.5 18.4 2.5	762 26.9 21.1 2.7	

☆ぎゅうにゅうはまいしよくつきます。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

【今月の予定】

- お誕生日給食：16日(月)
- ハロウィン給食：31日(火)

クラス名の献立は、
リクエスト給食の日です！
おたのしみ♪

【給食目標】

☆楽しく食べよう！

【栄養目標】

☆運動と栄養の関係について知ろう！

