令和8年度　　12がつのよていこんだてひょう　　宮城県立角田支援学校

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		給食が休み等がある学部・学年
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	小学部	中学部 高等部	
		血や肉、骨や歯のもとになる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
1 火	ごはん はるまき ぶたキムチいため ちゅうかスープ りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、はくさい、しいたけ、ねぎ、りんご	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	572 21.7 18.1 2.1	706 25.6 20.2 2.4	
2 水	みそラーメン とりにくのからあげ　高2−2 かみかみサラダ オレンジ	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、とりにく、さきいか	メンマ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、とうもろこし、ねぎ、だいこん、きゅうり、オレンジ	ラーメン、あぶら、ごま、てんぷん、ごまあぶら、さとう	542 31.4 18.3 3.3	695 39.5 21.7 4.4	
3 木	ごはん あじのカレーしょうゆやき にくじゃが はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリンピース、はくさい	ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう	547 30.3 17.4 2.0	709 37.2 20.1 2.5	高1−2
4 金	むぎごはん ビビンバのぐ(にくそぼろ・ナムル・たまご) わかめスープ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、たまご、わかめ、とうふ	ほうれんそう、にんじん、だいずもやし、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、みかん、もも	ごはん、むぎ、さとう、ごまあぶら、ごま	571 22.9 20.8 1.9	748 28.4 24.9 2.6	中学部 高1−1
7 月	ごはん とりにくのレモンソースかけ　小3.4−1 きざみこんぶのにもの ひきなじる チョコプリン	ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、ホイップクリーム	レモン、にんじん、しいたけ、だいずもやし、だいこん、ねぎ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう	595 27.6 21.0 2.2	776 33.7 25.1 2.8	
8 火	ごはん ぶたにくのみそやき こまつなのごまいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、とりにく	こまつな、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま、あぶら、ワンタン	551 24.9 21.6 2.0	716 30.6 25.8 2.6	
9 水	スパゲティミートソース さつまいもサラダ キャベツスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ベーコン	にんじん、たまねぎ、セロリー、ピーマン、しいたけ、パセリ、トマト、レーズン、きゅうり、りんご、キャベツ、ぶなしめじ	スパゲティ、あぶら、さつまいも、マヨネーズ	566 21.5 24.4 2.3	733 27.2 29.8 2.8	
10 木	ごはん さばのたつたあげ ごまずあえ とんじる	ぎゅうにゅう、さば、ハム、ぶたにく、とうふ、みそ	こまつな、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、でんぷん、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら、さといも	594 27.5 24.2 2.0	773 33.9 29.2 2.7	高1 高3−2
11 金	むぎごはん ポークカレー はくさいのしおこんぶあえ ABCやさいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、はくさい、えだまめ、キャベツ、セロリー	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、ごま、ごまあぶら、マカロニ	537 20.8 17.2 2.3	700 26.1 20.1 2.8	高3−1
14 月	むぎごはん ぶたにらどんのぐ ごまあえ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、にら、ほうれんそう、もやし、しいたけ、はくさい、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま、はるさめ	539 24.5 17.9 2.1	703 30.7 21.1 2.5	
15 火	ごはん やわらかチキンカツ ソース ごもくまめ さつまじる	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ぶたにく、みそ	たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、だいこん、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、さつまいも	582 23.0 18.2 2.1	776 29.1 22.0 2.9	
16 水	こめこフォカッチャ ドライカレー ブロッコリーサラダ かきたまスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、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、とうもろこし、キャベツ、ほうれんそう	パン、あぶら、さとう、でんぷん	551 28.7 24.0 3.1	698 36.6 29.1 4.0	中2
17 木	ごはん たらのみそマヨやき だいこんのそぼろに こまつなのみそしる みかん	ぎゅうにゅう、たら、みそ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ	パセリ、だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、たまねぎ、みかん	ごはん、マヨネーズ、あぶら、さとう、でんぷん	576 26.9 21.1 1.9	740 33.0 25.2 2.6	高2−2
18 金	ごはん とりにくのしおからあげ チャプチェ みそやさいスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きピーマン、しいたけ、もやし、はくさい、ねぎ	ごはん、でんぷん、あぶら、はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま	539 24.6 17.0 2.0	705 30.2 20.0 2.7	高2−1
21 月	むぎごはん ぶたどんのぐ　冬至給食 とうじかぼちゃ こんさいじる はちみつゆずゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あずき、とりにく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、だいこん、れんこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう	608 25.6 14.2 1.6	783 31.7 16.1 2.1	
22 火	カレーピラフ もみのきハンバーグ ソース　クリスマス給食 お誕生日給食 カラフルサラダ ミネストローネ セレクトケーキ(いちごまたはチョコ)	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、とうもろこし、グリンピース、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、きピーマン、はくさい、セロリー、トマト	ごはん、あぶら、さとう、マカロニ、じゃがいも、ケーキ	611 21.8 23.0 2.1	816 28.1 28.8 2.9	

★ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

※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。

■12月2日(水)高2−2リクエスト給食

■12月7日(月)小3.4−1リクエスト給食

■12月21日(月)冬至給食

■12月22日(火)クリスマス・お誕生日給食

クラス名の献立は
リクエスト給食の日です!
おたのしみに♪

【給食目標】好き嫌いしないでなんでも食べよう

【栄養目標】病気に負けない食事をしよう(緑の食品)