



10がつのよていこんだてひょう



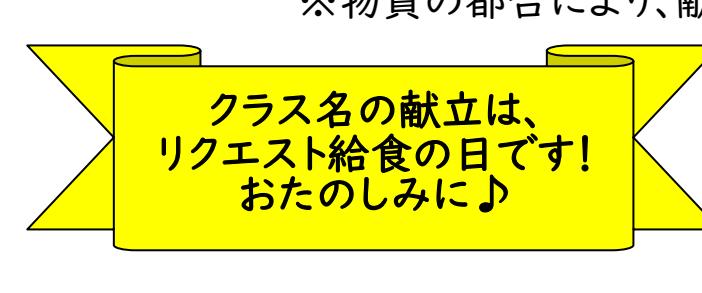
宮城県立角田支援学校

日曜	こんだてめい	おもなざいりようと3つのはたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学部・ 学年	
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	小学部	中学部 高等部		
		血や肉、骨や歯になる	からだ ちょうどの 体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力になる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
1 水	カレーうどん やきぐりコロッケ かいそうサラダ バナナ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、かいそう、わ かめ、ツナ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ね ぎ、こまつな、キャベツ、バナナ	うどん、あぶら、でんぶん、ごま、さ とう、さつまいも、くり、じゃがいも	599 24.5 21.3 2.9	759 30.4 26.0 3.9		
秋休み								
6 月	きのこおこわ うさぎがたハンバーグ ソース れんこんのみそいため いものこじる ぶどうゼリー	十五夜給食	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、みそ	ぶなしめじ、しいたけ、まいたけ、に んじん、ごぼう、れんこん、だいこん、ねぎ	ごはん、もちごめ、さとう、あぶら、ご ま、さといも	568 25.0 16.8 2.0	738 32.0 20.5 2.7	
7 火	ごはん はるまき だいこんとぶたにくのもの キムチスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、しいたけ、はく さい、たまねぎ、にら、もやし、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、 ごまあぶら、はるさめ	560 21.9 17.7 2.0	700 25.9 19.3 2.5	
8 水	しょくパン いちごジャム オムレツ ミートソースかけ しろいしーめんサラダ たまごとコーンのスープ キウイフルーツ	小2	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、ツ ナ、ベーコン	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベ ツ、もやし、とうもろこし、ほうれんそ う、キウイフルーツ	パン、あぶら、うめん、さとう、ごま あぶら、でんぶん	650 28.3 24.7 3.2	810 34.7 30.1 3.8	
9 木	ごはん カツオカツ ソース ひじきのいりに はくさいのみそしる		ぎゅうにゅう、かつお、ひじき、さつま あげ、だいす、とうふ、あぶらあげ、 みそ	にんじん、しいたけ、はくさい、えの きたけ	ごはん、あぶら、さとう	536 22.4 17.5 2.5	706 28.2 20.5 3.2	
10 金	むぎごはん ガパオライスのぐ にんじんシリシリサラダ わかめスープ ブルーベリーゼリー	目の愛護デー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ツ ナ、ベーコン、わかめ、とうふ	ピーマン、きピーマン、あかピーマ ン、たまねぎ、バジル、にんじん、だ いすもやし、ねぎ、しいたけ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、でん ぶん	547 24.0 18.5 2.2	705 29.7 22.0 3.1	白石校
14 火	ごはん さんまのかばやき きんぴらごぼう なめこじる		ぎゅうにゅう、さんま、さつまあげ、と うふ、みそ	ごぼう、にんじん、なめこ、だいこ ん、はくさい、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ごまあ ぶら、でんぶん	597 23.4 25.2 2.4	742 26.9 27.5 3.1	
15 水	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ ポトフ		ぶたにく、ぎゅうにゅう、ウインナー	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、ブ ロッコリー、カリフラワー、とうもろこ し、キャベツ、かぶ	スパゲティ、あぶら、じゃがいも	542 24.7 23.1 2.1	701 31.1 28.6 2.7	
16 木	むぎごはん ぶたにくのみそいため さつまいもサラダ ひきなじる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あぶら あげ、とうふ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レー ズン、きゅうり、りんご、だいこん、ね ぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、さつま いも、マヨネーズ	577 24.7 19.9 1.9	750 30.6 23.7 2.4	白石校
17 金	ごはん とりにくのからあげ にくじやが キャベツのみそしる プリン	小6 お誕生日給食	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、と うふ、あぶらあげ、みそ、なまクリー ム	にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリ ンピース、キャベツ、えのきたけ	ごはん、でんぶん、あぶら、じゃがい も、さとう	643 30.4 22.0 2.0	838 37.7 26.4 2.6	
10月20日(月) 振替休業日								
21 火	むぎごはん かみかみぶたどんのぐ ほうれんそうのごまあえ わかめとうふのみそしる りんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、わ かめ、とうふ	ごぼう、れんこん、にんじん、メンマ、 ほうれんそう、もやし、だいこん、り んご	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、ごま、 ごまあぶら、でんぶん、ごま	545 24.6 15.8 2.6	700 30.7 18.3 3.4	
22 水	あんかけやきそば もやじる フルーツあんにん		ぶたにく、えび、いか、ぎゅうにゅう、 みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、たけ のこ、しいたけ、もやし、みかん、も も、パインアップル	やきそばめん、ごまあぶら、あぶら、 でんぶん、じゃがいも、ごま、あんに んどうふ	551 24.6 18.1 2.5	722 30.8 21.7 3.4	小2、3 高1
23 木	ごはん アジフライ ソース ぶたキムチいため チンゲンサイスープ かき		ぎゅうにゅう、アジ、ぶたにく、みそ、 とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、は くさい、チンゲンサイ、かき	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	572 25.9 17.1 1.9	735 31.6 20.3 2.3	小1
24 金	むぎごはん ポークカレー ひじきサラダ かぶのスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、ツ ナ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、えだまめ、ごぼ う、きゅうり、かぶ、セロリー	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、 さとう	540 22.6 17.0 2.4	706 28.2 20.0 3.0	
27 月	キムタクごはん とりにくのレモンソースかけ じゃがいものそぼろに とんじる みかんゼリー	中3-1	ベーコン、ぎゅうにゅう、とりにく、ぶ たにく、とうふ、みそ	だいこん、はくさい、レモン、にんじ ん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ、 はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、でんぶ ん、さとう、じゃがいも、さといも	653 31.4 22.3 3.3	844 39.0 26.9 4.3	
28 火	むぎごはん ジャージャンどうふ パンバンジーサラダ はるさめスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、 みそ、とりにく	にんじん、たけのこ、しいたけ、ね ぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、はく さい、たまねぎ	ごはん、むぎ、さとう、でんぶん、ご まあぶら、ごま、はるさめ	553 28.5 18.4 2.3	719 35.7 21.7 2.8	小2、3
29 水	きなこあげパン ほうれんそうサラダ さつまいもシチュー		きなこ、ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく	ほうれんそう、どうもろこし、にんじ ん、たまねぎ、ぶなしめじ、パセリ	パン、あぶら、さとう、さつまいも	577 23.4 20.7 2.7	732 28.9 25.1 3.3	小1
30 木	ごはん さばのしょうゆに きざみこんぶのもの だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう、さば、こんぶ、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、しいたけ、だいすもやし、 だいこん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう	553 24.6 21.8 2.1	717 30.0 25.8 2.7	
31 金	ごはん かぼちゃハンバーグ ソース はるさめとやさいのいためもの みそやさいスープ パンプリン	ハロウィン給食 かぼちゃん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、 ベーコン、みそ、なまクリーム	チングンサイ、だいすもやし、にんじ ん、どうもろこし、たまねぎ、もやし、 キャベツ、ねぎ、かぼちゃ	ごはん、さとう、はるさめ、あぶら、ご まあぶら、ごま	608 20.8 22.1 2.0	809 26.4 27.5 2.6	

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

- 10月の予定
- 10月6日(月):十五夜給食
 - 10月8日(水):小2リクエスト給食
 - 10月10日(金):目の愛護デー給食
 - 10月17日(金):小6リクエスト給食・お誕生日給食
 - 10月27日(月):中3-1リクエスト給食
 - 10月31日(金):ハロウィン給食

※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。



【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(黄の食品)