令和6年度

11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 あかのなかま 血や肉、骨や歯のもとになる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 熱や力のもとになる	栄養価 小学部 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	中学部	高等部	給食が休み等がある学部・学年
1 金	ごはん ユーリンチー だいこんサラダ もやしじる	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、ぶたにく、みそ	ねぎ、だいこん、みずな、にんじん、たまねぎ、もやし	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも、ごま	581 25.2 21.8 2.2		756 30.9 26.2 2.9	小6 中学部
5 火	むぎごはん ぶたどんのぐ さつまいもサラダ なめこじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、レーズン、きゅうり、りんご、なめこ、はくさい、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、さつまいも、マヨネーズ	579 24.5 18.5 2.0	736 30.0 21.9 2.7		高等部
6 水	ごもくうどん だいがくいも かいそうサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース	とりにく、なると、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、かいそう、わかめ、ツナ、ゼラチン、	にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、こまつな、キャベツ、ブルーベリー	うどん、さつまいも、あぶら、さとう、ごま	549 24.0 19.1 3.2	683 28.9 22.8 4.1		
7 木	ごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、もやし、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、はくさい	ごはん、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま	520 23.8 17.9 2.5	662 29.5 21.3 3.1		小4、5
8 金	ごはん まぐろカツ ソース きんぴらごぼう ひきなじる りんご いい歯の日 給食	ぎゅうにゅう、まぐろ、さつまあげ、あぶらあげ、とうふ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん、ねぎ、りんご	ごはん、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら、パンこ、こむぎこ	554 20.6 17.2 2.0	710 26.0 20.5 2.6		
11 月	ごはん さばのなんばんソースがけ おかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう、さば、かつおぶし、ぶたにく、とうふ、みそ	ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、はくさい、こんにゃく、ごぼう	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、さといも	554 29.1 17.4 2.1	703 36.0 20.4 2.8		
12 火	ごはん ぶたにくのみそやき ひじきのいりに すましじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ひじき、さつまあげ、だいず、とうふ、なると、ヨーグルト	にんじん、こんにゃく、しいたけ、こまつな、ぶなしめじ、ねぎ	ごはん、さとう、あぶら	582 28.3 17.9 2.4	715 33.8 20.3 3.2		
13 水	バターロールパン とりにくのハーブやき ジャーマンポテト かきたまスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ベーコン、たまご	たまねぎ、パセリ、バジル、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	パン、じゃがいも、バター、パンこ、でんぷん	568 28.1 24.5 2.5	718 34.4 30.3 3.1		小1、2、3
14 木	ごはん ぶたにくとやさいのケチャップいため こまつなとメンマのあえもの こめこワンタンみそスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、みそ	ピーマン、にんじん、ねぎ、たまねぎ、こまつな、もやし、メンマ、キャベツ	ごはん、ごまあぶら、さとう、あぶら、こめこワンタン、ごま	536 27.8 14.6 2.8	679 33.8 17.2 3.7		
15 金	ごはん ささかまぼこのいそべあげ だいこんのそぼろに はくさいのみそしる りんご	ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、あおのり、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、しいたけ、はくさい、えのきたけ、りんご	ごはん、こむぎこ、あぶら、さとう、でんぷん	557 24.1 18.7 2.1	721 32.7 22.3 3.2		
18 月	ごはん てづくりキャベツメンチカツ ソース にんじんシリシリサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいずもやし、はくさい、しいたけ、ねぎ	ごはん、あぶら、でんぷん、パンこ、こむぎこ、ごまあぶら、ごま	589 25.0 22.0 1.8	755 30.7 26.8 2.6		
19 火	ごはん ぶりのてりやき おからいり じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、ぶり、おから、さつまあげ、みそ	こんにゃく、にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	531 23.3 16.3 2.4	670 28.2 18.7 3.0		中3
20 水	スパゲティナポリタン チップスサラダ クラムチャウダー	ウインナー、ぎゅうにゅう、あさり、ベーコン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、パセリ	スパゲティ、あぶら、さとう、ポテトチップス、じゃがいも、こむぎこ	553 22.2 20.6 2.2	693 26.1 24.4 2.8		
21 木	むぎごはん にしょくどん（にくそぼろ・たまご） ほうれんそうのごまあえ キムチスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、みそ	ほうれんそう、にんじん、もやし、はくさい、たまねぎ、しいたけ、にら、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、ごま、はるさめ	557 25.0 22.3 2.1	713 30.8 26.6 2.9		
22 金	ごはん いわしのうめに きざみこんぶのにもの はっとじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、いわし、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、とりにく	にんじん、こんにゃく、しいたけ、だいずもやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、こむぎこ	556 23.7 15.4 2.0	697 28.8 17.7 2.6		
25 月	ごはん とりにくのからあげ ごぼうサラダ やさいスープ ぶどうゼリー 中3 お誕生日給食	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	ごぼうサラダ、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、セロリー、ぶどうジュース	ごはん、でんぷん、あぶら、ごま	590 21.0 19.2 2.0	752 25.1 22.7 2.4	769 25.4 22.7 2.4	
26 火	わかめごはん いかのてりやき にくじゃが にらたまじる ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、たまご、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、グリンピース、にら	ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう	560 29.7 13.7 3.3	700 36.6 15.8 4.3	717 36.9 15.8 4.3	
27 水	チョコチップパン てづくりハンバーグ ソース はるさめサラダ ワンタンスープ みかん 高1の2	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ハム、とりにく	たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ、みかん	パン、パンこ、でんぷん、さとう、はるさめ、ごま、ごまあぶら、あぶら、ワンタン	607 27.0 26.2 2.9	810 34.2 33.7 4.0	810 34.2 33.7 4.0	
28 木	ごはん あじつけのり さけのしおやき きりぼしだいこんのいりに さつまじる	のり、ぎゅうにゅう、さけ、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、だいこん、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、さつまいも	536 28.7 15.4 2.2	676 34.4 17.7 2.8	693 34.7 17.7 2.8	中1、2
29 金	むぎごはん ポークカレー げんきサラダ コーンいりたまごスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ハム、かつおぶし、ベーコン、たまご	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ほうれんそう	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん	578 23.7 19.1 2.5	737 29.2 23.2 2.8	754 29.5 23.2 2.8	

☆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。

■11月8日（金）：いい歯の日給食
■11月25日（月）：中3リクエスト給食　お誕生日給食
■11月27日（水）：高1の2リクエスト給食

クラス名が書いてある日は、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）