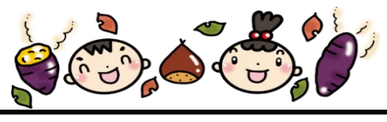
令和8年度



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	中学部 高等部	給食が休み等がある学部・学年
					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
2 月	むぎごはん ぶたどんのぐ ごまあえ おくずかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、ふ、でんぷん	567 27.7 18.5 1.9	737 34.8 21.9 2.5	高等部
4 水	ごもくうどん やきぐりコロッケ かいそうサラダ レモンソーダゼリー	ぶたにく、なると、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、かいそう、わかめ、ツナ	にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、こまつな、キャベツ	うどん、あぶら、ごま、さとう	551 22.5 21.5 3.2	699 27.9 26.2 4.0	
5 木	ごはん とりにくのカレーしょうゆやき だいこんとツナのにもの ごまみそスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	ごはん、さとう、あぶら、さつまいも、ごま、ごまあぶら	545 30.4 16.7 2.2	706 36.8 19.4 3.0	
6 金	わかめごはん ししゃもフライ にくじゃが キムチスープ	わかめ、ぎゅうにゅう、ししゃもフライ、ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリンピース、はくさい、にら、もやし、ねぎ	ごはん、あぶら、あぶら、じゃがいも、さとう、はるさめ	524 20.5 15.6 2.3	712 26.8 19.5 3.1	
9 月	ごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、ツナ	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、はくさい、たまねぎ	ごはん、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま、はるさめ	540 24.1 19.1 2.2	705 30.0 22.6 2.9	
10 火	ごはん さばのしおこうじやき きんぴらごぼう あぶらあげのみそしる　げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう、さば、さつまあげ、あぶらあげ、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ	ごはん、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら	582 27.3 18.3 2.3	738 32.8 21.2 3.0	
11 水	スパゲティボロネーゼ あおのりポテト かぶとだいこんのスープ	ぎゅうにく、ぶたにく、ぎゅうにゅう、あおのり、ベーコン	にんじん、たまねぎ、セロリー、しいたけ、トマト、かぶ、だいこん	スパゲティ、あぶら、さとう、こむぎこ、じゃがいも、あぶら	581 22.1 26.9 2.0	754 27.6 33.2 3.0	
12 木	ごはん さんまのしょうがに ひじきのいりに さつまじる　りんご	ぎゅうにゅう、さんま、ひじき、さつまあげ、だいず、ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、しいたけ、だいこん、ねぎ、りんご	ごはん、あぶら、さとう、さつまいも	561 23.6 17.2 2.1	707 27.5 18.8 2.6	
13 金	ごはん ぶたにくとやさいのケチャップいため しろいしうーめんサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、ハム、わかめ、とうふ	ピーマン、にんじん、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、もやし、しいたけ	ごはん、ごまあぶら、さとう、うーめん、ごま	545 27.7 17.3 2.2	712 33.8 20.4 2.9	
16 月	ごはん ぶたにくのみそいため いもいもごまサラダ 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、ブロッコリー、だいこん、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、ごま	565 25.3 20.3 1.9	735 31.4 24.2 2.4	
17 火	ごはん はっぽうさい おかかあえ もやしじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、いか、かまぼこ、かつおぶし、ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、たけのこ、キャベツ、ほうれんそう、もやし、ねぎ	ごはん、あぶら、でんぷん、ごまあぶら、ごま	522 27.6 16.3 2.2	682 34.1 19.2 2.9	
18 水	せんだいみそパン アジフライ　ソース コールスローサラダ とうにゅうスープ　りんご	ぎゅうにゅう、アジフライ、ベーコン、とうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、だいこん、たまねぎ、りんご	パン、あぶら、じゃがいも	601 23.1 22.1 2.3	755 28.2 26.9 3.1	
19 木	むぎごはん にしょくどんのぐ（にくそぼろ・たまご） ツナあえ なめこじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ツナ、わかめ、とうふ、みそ	こまつな、キャベツ、なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう	559 28.0 23.2 2.1	728 35.0 27.9 3.0	中1、2
20 金	ごはん てづくりコロッケ　ソース はるさめとやさいのいためもの はくさいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、チンゲンサイ、だいずもやし、にんじん、とうもろこし、はくさい、しいたけ、ねぎ	ごはん、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら、はるさめ、ごまあぶら、ごま	587 20.1 21.1 2.0	767 24.7 25.4 2.7	中3
24 火	ごはん ぶりのてりやき　**和食の日給食** きざみこんぶのにもの すましじる　みかん	ぎゅうにゅう、ぶり、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、たら	にんじん、しいたけ、だいずもやし、ほうれんそう、たまねぎ、ぶなしめじ、ねぎ、みかん	ごはん、あぶら、さとう、ふ	555 25.7 17.2 2.4	712 31.5 20.1 3.1	
25 水	ミルクパン とりにくのからあげ　**お誕生日給食** はるさめサラダ　**中3** ABCやさいスープ　ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、ベーコン	もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、ぶなしめじ	パン、でんぷん、あぶら、はるさめ、ごま、ごまあぶら、さとう、マカロニ	577 24.2 22.5 2.8	745 30.5 28.2 3.5	
26 木	ごはん まぐろカツ　ソース きりぼしだいこんのいりに とんじる	ぎゅうにゅう、まぐろ、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、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、さといも	564 22.9 18.9 2.0	753 29.2 22.9 2.8	白石校
27 金	むぎごはん ポークカレー グリーンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、はくさい、ほうれんそう、ぶなしめじ	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも	544 20.8 18.8 2.4	710 25.9 22.4 2.9	
30 月	ごはん ぶたにくのしょうがいため ごぼうサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、キャベツ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごま	563 25.3 20.5 2.0	736 31.3 24.5 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月の予定

■11月24日（火）：和食の日給食
■11月25日（水）：中3リクエスト給食
お誕生日給食

クラス名のこんだては、
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）