令和7年度

1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 あかのしょくひん 血や肉、骨や歯になる	みどりのしょくひん 体の調子を整える	きのしょくひん 熱や力になる	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
9 金	ごはん まつかぜやき こうはくなます すましじる　みかんゼリー お正月給食	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、みそ、こんぶ、なると	ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、だいこん、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ、せり	ごはん、パンこ、さとう、でんぷん、ごま、ふ	546 24.2 15.7 1.9	702 29.9 18.3 2.7	
13 火	ごはん やわらかチキンカツ　ソース だいこんとツナのにもの もやしじる	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、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	555 24.0 19.3 2.3	741 30.2 23.4 3.2	
14 水	スパゲティミートソース いかときゅうりのすのもの コンソメスープ あずきむしパン 高3-1 お誕生日給食	ぶたにく、ぎゅうにゅう、いか、わかめ、ベーコン、あずき	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、きゅうり、キャベツ	スパゲティ、あぶら、ごま、さとう、こむぎこ	608 27.5 20.9 2.6	757 34.3 25.4 3.2	
15 木	臨 時 休 業 日						
16 金	ごはん たらのマヨネーズやき じゃがぶたキムチ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう、たら、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、パセリ、にんじん、はくさい、だいこん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、マヨネーズ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	568 28.0 20.2 2.0	738 34.3 24.3 2.5	中1
19 月	ごはん ぶたにくとやさいのケチャップいため ほうれんそうのごまあえ ひきなじる　りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ	ピーマン、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、だいこん、りんご	ごはん、ごまあぶら、さとう、ごま	554 26.1 18.0 1.8	714 32.3 21.2 2.4	
20 火	ごはん さばのしょうゆに ひじきのいりに とんじる	ぎゅうにゅう、さば、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、はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、さといも	568 24.7 20.8 2.3	737 30.4 24.6 3.0	
21 水	セルフハムカツバーガー（よこわりまるパン・ハムカツ・キャベツ・ソース） ほうれんそうソテー シチュー	ぎゅうにゅう、ハム、ウインナー、とりにく、とうにゅう	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、エリンギ、とうもろこし、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー	パン、あぶら、じゃがいも	614 24.6 24.0 3.5	779 30.4 29.3 4.4	
22 木	ごはん はっぽうさい だいこんサラダ チンゲンサイスープ　アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、いか、なると、ツナ、とりにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、たけのこ、だいこん、みずな、チンゲンサイ、ねぎ	ごはん、あぶら、でんぷん、ごまあぶら、さとう	561 28.0 17.1 2.3	725 34.8 20.6 2.9	高3
23 金	むぎごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ ABCやさいスープ	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、カリフラワー、とうもろこし、はくさい、セロリー	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、マカロニ	554 21.6 18.9 2.4	722 27.1 22.3 2.8	高2
26 月	むぎごはん あぶらふどんのぐ はくさいのしおこんぶあえ おくずかけ ◇◆全国学校給食週間◇◆	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、こんぶ、あぶらあげ、とうふ	たまねぎ、にんじん、みつば、はくさい、えだまめ、だいこん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	ごはん、むぎ、あぶらふ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、ふ、うーめん、でんぷん	592 26.8 19.7 2.6	771 33.3 23.4 3.3	
27 火	ごはん ぶたにくのしょうがいため わかめとやさいのサラダ なめこじる　ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、ツナ、とうふ、みそ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、なめこ、はくさい、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごま	588 29.1 18.7 2.3	742 35.4 21.5 3.2	
28 水	マーボーやきそば バンバンジーサラダ コーンいりたまごスープ	ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、たまご	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、とうもろこし、こまつな、たまねぎ	やきそばめん、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま	589 31.0 23.3 2.8	743 38.9 28.4 3.4	高1
29 木	わかめごはん ささかまぼこのカレーあげ こまつなのごまいため はっとじる	わかめ、ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、なまあげ、とりにく	こまつな、にんじん、ぶなしめじ、だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、こむぎこ、あぶら、ごまあぶら、ごま	524 20.8 15.7 2.2	702 27.8 18.3 3.0	
30 金	ごはん せんだいあおばぎょうざ ぶたキムチいため みそやさいスープ　ずんだプリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、はくさい、ねぎ、えだまめ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも、ごま、ごまあぶら	585 23.4 17.8 2.0	778 29.3 21.6 2.5	

☆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。

◆1月9日（金）：お正月給食
◆1月14日（水）：高3-1リクエスト・お誕生日給食
◆1月26日（月）～1月30日（金）：給食週間給食

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♪

《全国学校給食週間》
宮城県の郷土料理や特産品、
地場産品を使った料理が登場します！！

【給食目標】給食に感謝し、進んで手伝いをしよう。
【栄養目標】バランスのとれた食事をしよう。