令和５年度

９月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	きいろのなかま 熱や力のもとになる	みどりのなかま 体の調子を整える	栄養価 小学部(中学年) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価 中学部高等部	給食の休み等がある学部・学年
1 金	ごはん さけのしおやき こまつなのごまいため あぶらふのみそしる フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう、さけ、 なまあげ、みそ	ごはん、ごまあぶら、 ごま、あぶらふ	こまつな、にんじん、 ぶなしめじ、だいこん、 たまねぎ	554 26.6 16.7 2.2	687 32.0 19.1 2.4	
4 月	ごはん てづくりハンバーグ　オニオンソース コールスローサラダ たまごスープ てづくりみかんゼリー 小6	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、ベーコン、 たまご	ごはん、パンこ、でんぷん、 さとう	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし、ほうれんそう、 みかん	670 23.8 22.7 2.3	854 28.8 27.5 2.6	
5 火	ごはん かつおのしおこうじやき いりどうふ すましじる(ふかふかだんご・こまつな)	ぎゅうにゅう、かつお、 ぶたにく、とうふ、たまご	ごはん、あぶら、さとう	にんじん、しいたけ、にら、 ねぎ、こまつな、ぶなしめじ	572 31.3 17.4 2.3	715 37.8 20.2 2.7	
6 水	ココアパン チキンナゲット ペンネのクリームソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ハム、なまクリーム、ベーコン	パン、マカロニ、バター、 さとう	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、キャベツ、セロリー	615 23.4 25.8 3.1	798 30.2 32.2 3.7	白石校
7 木	キムタクごはん はるまき おかかあえ すいぎょうざスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン、 かつおぶし	ごはん、あぶら、ごまあぶら	たくあん、はくさい、キャベツ、 こまつな、にんじん、もやし、 しいたけ、ねぎ	601 19.2 27.3 2.8	729 22.6 29.8 3.0	小6 中1
8 金	むぎごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ かぶのスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 チーズ、ベーコン	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも	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、かぶ、セロリー、 アセロラ	629 20.8 18.0 2.6	775 25.2 20.5 2.9	小6 高3
11 月	わかめごはん とりのからあげ(あまからダレ) ナムル すましじる(うずらのたまご) てづくりずんだプリン 事務職員	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、うずらのたまご、 なまクリーム	ごはん、でんぷん、あぶら、 さとう、ごま、ごまあぶら	にんじん、ほうれんそう、 だいずもやし、ねぎ、 こまつな、えだまめ	672 27.5 24.1 2.6	831 33.2 28.9 2.9	白石校中学部
12 火	ごはん いかのカレーしょうゆやき じゃがいものそぼろに ふのりじる	ぎゅうにゅう、いか、 ぶたにく、ふのり、みそ	ごはん、じゃがいも、さとう、 でんぷん、あぶら、ふ	にんじん、たまねぎ、 しいたけ、えだまめ、 だいこん、えのきたけ、ねぎ	538 25.7 14.2 2.1	680 31.3 16.3 2.5	中1・2
13 水	やきそば ごぼうサラダ わかめスープ バナナ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、 わかめ、とうふ	ちゅうかめん、あぶら、 ごま、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、もやし、 ピーマン、しいたけ、ごぼう、 きゅうり、たまねぎ、ねぎ、 バナナ	603 24.0 16.9 3.7	717 28.7 19.4 3.6	中学部
14 木	ごはん ビビンバ(にくそぼろ・ナムル・きんしたまご) ワンタンスープ フルーツあんにん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、たまご、とりにく	ごはん、さとう、ごまあぶら、 ごま、あぶら、ワンタン	ほうれんそう、にんじん、 だいずもやし、はくさい、 もやし、しいたけ、ねぎ、 パインアップル、もも	642 24.0 22.3 2.0	815 29.6 26.8 2.5	高2 高3－2
15 金	ごはん ぶりのてりやき きりぼしだいこんサラダ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶり、 ツナ、あぶらあげ、みそ	ごはん、さとう、ごまあぶら	きりぼしだいこん、だいこん、 にんじん、こまつな、はくさい、 えのきたけ	532 23.1 17.9 2.1	667 28.0 20.7 2.4	中学部 高2 高3－1
19 火	ごはん タンドリーチキン ほうれんそうソテー ABCやさいスープ ぶどう(小2こ・中高3こ) お誕生日給食	ぎゅうにゅう、とりにく、 ヨーグルト、ウインナー、 ベーコン	ごはん、さとう、あぶら、 マカロニ	ほうれんそう、エリンギ、 とうもろこし、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、セロリー、 ぶなしめじ、ぶどう	557 25.6 17.1 2.0	699 30.5 19.9 2.5	
20 水	ミルクパン かぼちゃグラタン こまつなのアーモンドあえ カレーポトフ	ぎゅうにゅう、ベーコン、 チーズ、ウインナー	パン、マカロニ、バター、 アーモンド、さとう、 じゃがいも	ラ・フランス、かぼちゃ、 たまねぎ、マッシュルーム、 ほうれんそう、キャベツ、 こまつな、にんじん、セロリー	607 21.2 24.4 2.9	787 26.4 30.8 3.5	
21 木	ごはん さばみそカツ うましおサラダ マロニースープ なし	ぎゅうにゅう、さば、みそ、 かいそう、わかめ、やきぶた	ごはん、パンこ、こむぎこ、 あぶら、マロニー、ごま	キャベツ、だいこん、 チンゲンサイ、はくさい、 にんじん、しいたけ、なし	542 19.2 16.2 2.5	676 22.6 18.8 2.8	高等部
22 金	ごはん ぶたどんのぐ だいがくいも きのこじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ	ごはん、あぶら、さとう、 さつまいも、ごま、 さといも	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、しいたけ、 まいたけ、ぶなしめじ、 えのきたけ、ねぎ	635 24.1 16.6 1.9	810 29.6 19.7 2.4	小1
25 月	ごはん さんまのかばやき こまつなのおひたし さつまじる おつきみゼリー お月見給食	ぎゅうにゅう、さんま、 ささかまぼこ、ぶたにく、 とうふ、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら、 さとう、さつまいも	こまつな、もやし、にんじん、 だいこん、ねぎ	687 24.0 23.3 2.4	855 29.1 27.7 2.9	
26 火	ごはん とりのチリソースいため れんこんサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、 やきぶた	ごはん、あぶら、ごまあぶら、 さとう、マヨネーズ、 マロニー、ごま	たけのこ、にんじん、ピーマン、 ねぎ、たまねぎ、れんこん、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 チンゲンサイ、はくさい、しいたけ	549 20.0 17.1 2.2	693 24.0 20.2 2.6	高1－2
27 水	ジャージャーめん ちゅうかスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、 やきぶた、ヨーグルト	ちゅうかめん、ごまあぶら、 あぶら、ごま、さとう	たまねぎ、たけのこ、ねぎ、 しいたけ、だいずもやし、きゅうり、 はくさい、にんじん、みかん、 パインアップル、もも、バナナ	589 24.6 18.6 2.9	707 29.5 21.9 3.3	高1－3
28 木	ごはん ポークカツレツ・ソース げんきサラダ もやしじる	ぎゅうにゅう、ハム、 かつおぶし、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま、 ごまあぶら	にんじん、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、 もやし、ねぎ	606 22.2 19.0 2.8	775 28.0 23.2 3.1	高1－1
29 金	ごはん あじのしおやき ひじきのいりに けんちんじる りんご	ぎゅうにゅう、あじ、ひじき、 さつまあげ、だいず、とうふ	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごまあぶら	にんじん、こんにゃく、 しいたけ、はくさい、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 りんご	539 24.4 13.2 2.4	671 29.6 14.9 2.9	高2

☆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。

９月の予定
- ■9月4日(月):小6リクエスト給食
- ■9月11日(月):事務職員リクエスト給食
- ■9月19日(火):お誕生日給食
- ■9月25日(月):お月見給食

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】 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）

☞裏面は給食だよりになります！どうぞご覧ください。