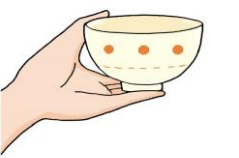
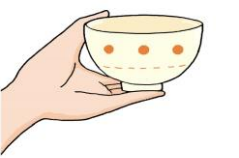
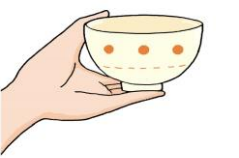


令和7年

学校給食献立表

【7・8・9月の目標】◎よい姿勢で食べよう。○食べ物の名前を知ろう。

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 ・曜日	献立名 こんだて めい	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしを ととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	
						小学部	中・高等部
9/1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工：698 塩：2.1	工：875 塩：2.5
	こうやどうふのあげに	こうやどうふ とりにく	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが			
	さきみのからしマヨネーズあえ	とりにく	マヨネーズ	こまつな キャベツ			
	わかめのみそしる	わかめ やきどうふ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ			
	かんパン		こむぎこ さとう ごま				
9/2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工：585 塩：1.3	工：742 塩：1.5
	あんかけあつやきたまご	たまご	あぶら さとう かたくりこ こまあぶら				
	チャプチェ	ぶたにく	はるさめ ごまあぶら	たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン にら			
	はっほうさい	ぶたにく いか えび あさり	かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら	はくさい にんじん ししいたけ たけのこ チンゲンサイ			
9/3 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			工：615 塩：2.1	工：754 塩：2.5
	サバのみそに	サバ みそ	さとう	しょうが			
	なめだけあえ	のり		なめだけ キャベツ こまつな			
	ほうれんそうのすましじる	とうふ	ふ	ほうれんそう えのきだけ だいこん			
9/4 (木)	コッパン		パン			工：590 塩：2.2	工：719 塩：3.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とうにゅうクリーミー コロッケ (バックソース)	とうにゅう	こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ コーン にんじん			
	ボークビーンズ	ぶたにく だいず こなチーズ	じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ トマト ピーマン にん にく			
	ほうれんそうのたまごスープ	たまご	かたくりこ	ほうれんそう えのきだけ たまね ぎ			
9/5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工：648 塩：1.6	工：853 塩：2.2
	そばのみそめ	とりにく だいず みそ	ごま パンこ あぶら さとう	しょうが			
	ごまだっぶりあえ	チーズ みそ	ごま さとう	キャベツ ほうれんそう			
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ	せんべい しらだき	だいこん にんじん しめじ ねぎ			
9/8 (月)	りんご		りんご			工：584 塩：2.2	工：768 塩：3.0
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ				
	とりのうめみそやき	とりにく みそ	ごまあぶら さとう	うめ			
	おかかあえ	かつおぶし あぶらあげ	さとう ごまあぶら	チンゲンサイ キャベツ えのきだ け にんじん			
	さんまのつみれじる	さんま とうふ みそ	かたくりこ パンこ	だいこん にんじん しめじ ねぎ たまねぎ しょうが			
9/9 (火)	ごはん フレーンジョア	だっしふんにゅう	こめ さとう			工：635 塩：1.5	工：857 塩：2.2
	からあげ&ポテトフライ	とりにく	じゃがいも かたくりこ あぶ ら さとう	しょうが にんにく			
	きんぴらごぼう	ベーコン	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん ピーマン			
	ひきなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん にら			
	いちごプリン		さとう あぶら	いちご			
9/10 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			工：590 塩：2.4	工：750 塩：2.9
	さつまあげのしょうがやき	さつまあげ	しょうが				
	うのはな	おから ぶたにく	あぶら さとう	にんじん ごぼう ねぎ			
	どさんこじる	ぶたにく とうふ みそ	バター じゃがいも	にんにく しょうが にんじん も やし コーン			
9/11 (木)	コッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン			工：600 塩：2.5	工：787 塩：3.5
	いちごジャム		さとう	いちご			
	たらものニエル	たら	バター オリーブオイル さと う こむぎこ	レモン			
	チキンとまめのサラダ	とりにく だいず	あぶら	ブロッコリー キャベツ コーン			
9/12 (金)	コンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう だっ しふんにゅう	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	コーン たまねぎ パセリ		工：615 塩：1.6	工：765 塩：2.1
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ				
	ほうぎょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ パンこ さとう あ ぶら	キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが			
	まめちやしのビビンバふう	ぶたにく たまご	ごまあぶら ごま さとう あ ぶら	まめちやし しょうが にんにく ほうれんそう			
	ワナタンスープ	ぶたにく みそ	こむぎこ ごまあぶら	しょうが はくさい にんじん し いだけ ねぎ			
	ブルーベリーゼリー		さとう	ブルーベリー			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

寄宿舍給食献立表

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 ・ 曜日	ちょうしよく 朝食	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	ゆうしよく 夕食	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
9/1 (月)			ごはん ますのみそマヨネーズやき じゃがきんぴら けんちんじる なし	エ： 734 塩： 2.0
9/2 (火)	ごはん おかかふりかけ きつまあげのしょうがやき きんぴらごぼう みそしる ヤクルト	エ： 618 塩： 2.7	ごはん とりのてりやき ごまじゃこあえ みそしる オレンジ	エ： 743 塩： 2.3
9/3 (水)	ランチパック (たまご) ランチパック (いちご) アップルキャロットジュース	エ： 643 塩： 3.2	ハヤシライス オムレツ (バックケチャップ) かみかみごぼうサラダ ピーチゼリー	エ： 834 塩： 3.8
9/4 (木)	ごはん のりのつくだに きんぴらいりあつやきたまご ピーマンとやさいのソテー みそしる ヤクルト	エ： 630 塩： 2.8	ごはん ユーリンチー キムチあえ マロニースープ りんご	エ： 825 塩： 1.7
9/5 (金)	ごはん とりとだいずのごまいため しおこんぶあえ みそしる ヤクルト	エ： 703 塩： 2.3		
9/8 (月)			ごはん サバのごまやき にくじゃが とんじる ぶどうゼリー	エ： 753 塩： 2.3
9/9 (火)	ゆかりごはん ほうれんそういりたまごまき すきこんぶのいりに みそしる ヤクルト	エ： 617 塩： 3.5	ごはん ぶたにくのしょうがいため ブロッコリーのわふうサラダ のっぺいじる バナナ	エ： 713 塩： 1.8
9/10 (水)	ごはん わかたけしのだに きりぼしだいこんのうまに みそしる ヤクルト	エ： 575 塩： 2.0	おやこどん わふうごまサラダ みそしる オレンジ	エ： 736 塩： 2.6
9/11 (木)	ごはん スタミナなっとう (鶏そぼろとひきわり納豆を混ぜて食べてね♥) ごますあえ みそしる ヤクルト	エ： 628 塩： 2.1	ごはん すぶた あおじそサラダ にくだんごとはるさめのスープ りんご	エ： 704 塩： 2.4
9/12 (金)	ごはん てりやきハンバーグ やさいのカレーソテー みそしる ヤクルト	エ： 618 塩： 2.0		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。