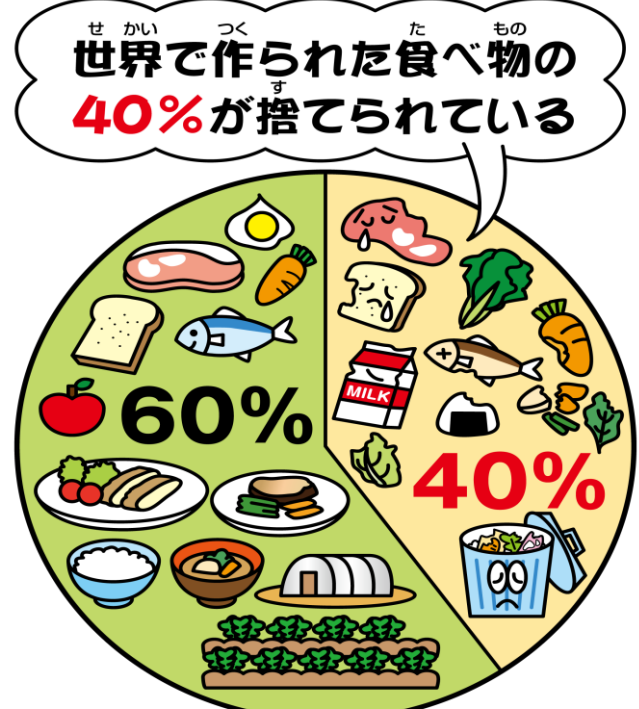
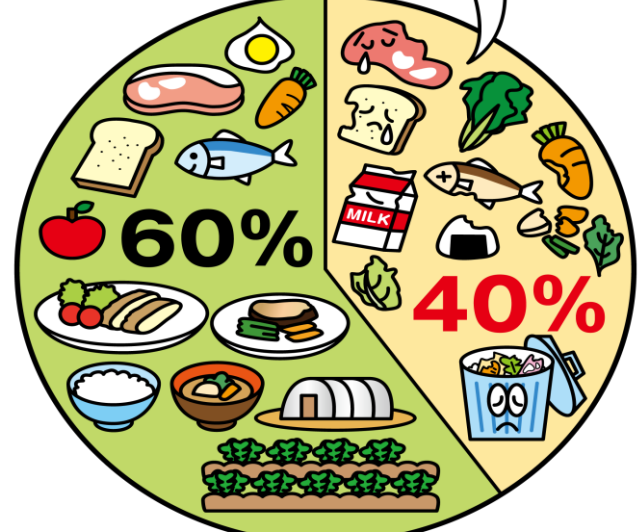
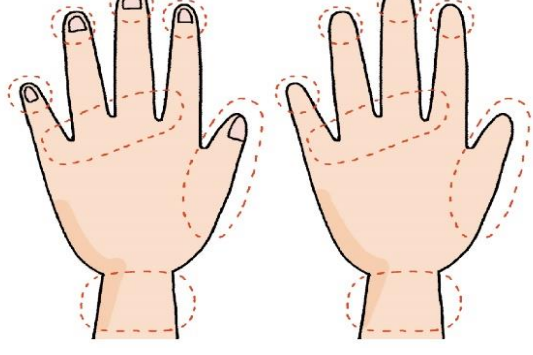
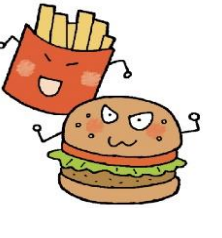
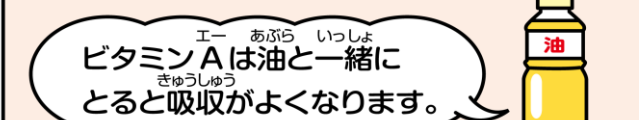


令和7年

学校給食献立表

【10・11・12月の目標】◎好き嫌いしないで食べよう。 ○食べ物の働きを知ろう。

岩手県立気仙光陵支援学校

月日・曜日	こんだてめい 献立名	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	工：エネルギー量 (kcal)	
						塩：食塩相当量 (g)	
						小学部	中・高等部
9/29 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		みなさんは、「いわて減塩・適塩の日」を知っていますか？ 岩手県が脳卒中死亡率全国1位となり、過剰な塩分摂取を改めるため、2014年から毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」としました。 今日のおつゆは、いつもより出汁を多めにするかわりに調味料を減らして作ります。ぜひ味わって食べてください。	工： 589 塩： 1.5	工： 779 塩： 1.9
	とりとこんにゃくのゆずいため	とりにく	こんにゃく あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ えのきたけ ゆず			
	ごまチーズあえ	チーズ	ごま さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう			
	だしてあじわうさわにわん	ぶたにく	しらたき	だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ しいたけ			
9/30 (火)	やさいうどん	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	うどん	はくさい ほうれんそう まいだけ ねぎ	●里芋アレルギー 代替：じゃがいものそぼろあんかけ  すこし早いですが、お月見献立です。 今日は氷ようかんを手作りします♡	工： 587 塩： 2.8	工： 764 塩： 3.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さといものそぼろあんかけ●	とりにく	さといも● あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ グリンピース			
	てづくりみずようかん	かんてん	あんこ さとう				
10/1 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		10月2日は語呂合わせで「豆腐の日」です。豆腐は大豆から出来ていて、タンパク質を多く含んでいます。炒め物や汁もの、煮物などに大活躍な食品です。	工： 644 塩： 1.7	工： 863 塩： 2.3
	しゅうまいのちゅうかあんかけ	ぶたにく	こむぎこ パンこ さとう ごま あぶら かたくりこ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース			
	キャベツのオイマヨあえ	ツナ だいす	ごま さとう マヨネーズ	キャベツ コーン			
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが ねぎ			
10/2 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン			工： 623 塩： 2.2	工： 825 塩： 3.3
	ぶりのタルタルパンこやき	ぶり たまご	マヨネーズ さとう パンこ あぶら	たまねぎ パセリ			
	じゃがいものカレーソテー	ベーコン	じゃがいも あぶら	にんじん ビーマン			
	だいこんのコンソメスープ	とりにく	あぶら	だいこん にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく			
10/3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工： 606 塩： 1.7	工： 806 塩： 2.3
	スナックレバー	とりレバー とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう ごま かたくりこ	えだまめ			
	ふくじんづけサラダ		ごま	ふくじんづけ きゅうり もやし にんじん			
	はくさいのみそしる	やきとうふ あぶらあげ みそ		はくさい えのきたけ にんじん			
10/6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		●里芋アレルギー 里芋の除去 洗い残しの多い部分 	工： 599 塩： 1.8	工： 756 塩： 2.0
	そぼろみそめ	とりにく やきとうふ みそ だいす	あぶら さとう パンこ ごま	しょうが			
	ごまじゃこあえ	ちりめんじゃこ	ごま ごまあぶら さとう	ほうれんそう キャベツ もやし			
	みそあじのいものこじる●	とうふ みそ ぶたにく	さといも● こんにゃく	ねぎ			
10/7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		高等部みなさんは、後期実習が2週目に入りましたね。今日は、高等部1年生がラベル貼りの実習を行っている「いわて銀河農場」さんで生産したミニトマトが給食に登場します！ 楽しみにしてくださいね。 高等部みなさん、しっかり食べて残りの実習期間も元気に乗り切りましょう◎	工： 660 塩： 1.6	工： 856 塩： 2.5
	とりのてりやき	とりにく	さとう かたくりこ	しょうが			
	じゃがきんぴら	ベーコン あおのり	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ			
	ふのみそしる	やきとうふ みそ	ふ	キャベツ にんじん えのきたけ			
	いわて銀河農場さんのミニトマト			ミニトマト			
10/8 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		ファストフード とりすぎに注意しよう  ファストフードを多く利用すると、塩分や脂質のとりすぎにつながります。組み合わせを工夫したり、利用は控えめにしたりしましょう。	工： 596 塩： 1.8	工： 790 塩： 2.4
	たらのやさいあんかけ	たら	かたくりこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが			
	ごぼうとだいすのあげに	だいす	かたくりこ あぶら さとう ごま	ごぼう			
	わかめのみそしる	わかめ やきとうふ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん			
10/9 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		10月10日は「目の愛護デー」！ ビタミンAを含む食品を意識してとろう！  ビタミンAは油と一緒に摂ると吸収がよくなります。	工： 593 塩： 2.5	工： 762 塩： 3.4
	いちごジャム		さとう	いちご			
	かぼちゃクロック		こむぎこ パンこ さとう あぶら	かぼちゃ			
	かみかみごぼうサラダ	ツナ ひじき	マヨネーズ ごま	ごぼう キャベツ コーン			
	はくさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう あぶら	はくさい しめじ コーン			
10/10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工： 830 塩： 1.7	工： 830 塩： 2.4
	なまあげのピリからチーズやき	なまあげ みそ チーズ	マヨネーズ	ねぎ			
	かにかまのごまサラダ	かにかまごまかまぼこ たまご	ごま さとう あぶら	ブロッコリー キャベツ ビーマン あかビーマン きビーマン			
	にくだんごスープ	とりにく	さとう パンこ ごまあぶら	たまねぎ ねぎ チンゲンサイ はくさい えのきたけ にんじん			
	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	ちょうしょく 朝食	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	ゆうしょく 夕食	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
9/29 (月)			ごはん ぶたにくのねぎみそやき こんさいのあまからいため みそしる りんご	エ： 719 塩： 2.3
9/30 (火)	わかめごはん ほうれんそうたまごまき うのはな みそしる ヤクルト	エ： 601 塩： 1.8	ごはん ますのみそマヨネーズやき いりどり みそしる ピーチゼリー	エ： 712 塩： 2.1
10/1 (水)	ごはん たまごふりかけ さつまあげのしょうがやき きんぴられんこん みそしる ヤクルト	エ： 609 塩： 2.1	ガバオライス (めだまやきのせ) きりぼしだいこんのエスニックふうサラダ はるさめスープ カルシウムウエハース	エ： 707 塩： 2.3
10/2 (木)	ごはん ごもくやさいくだんご ごぼうのピリからいため みそしる ヤクルト	エ： 626 塩： 2.1	ごはん はんぺんフライ (バックソース) いろどりごもくきんぴら みそあじのいものこじる オレンジ	エ： 826 塩： 3.1
10/3 (金)	ごはん わふうそぼろ もやビーサラダ みそしる ヤクルト	エ： 612 塩： 2.1		
10/6 (月)			ガーリックライス うさぎハンバーグ (トマトソースかけ) フレンチサラダ シチュー おつきみなしゼリー	 エ： 718 塩： 1.9
10/7 (火)	ごはん ミートボール すきこんぶのいりに みそしる ヤクルト	エ： 606 塩： 1.9	ごはん ぶりのからあげ (なめこおろしあん) ちくぜんに みそしる オレンジ	エ： 841 塩： 3.3
10/8 (水)	しょくパン りんごジャム オムレツ (パックケチャップ) コールスロー コンソメスープ マスカットジョア	エ： 610 塩： 3.3	ごはん ぶたにくのしょうがいため ポテトサラダ みそしる りんご	エ： 757 塩： 2.0
10/9 (木)	ごはん ミニハンバーグ (おろしソース) とりとやさいのソテー みそしる ヤクルト	エ： 671 塩： 2.4	ごはん ますのフライ (バックタルタルソース) もやしのカレーソテー みそしる バナナ	エ： 748 塩： 2.0
10/10 (金)	ごはん うめふりかけ とりとだいずのごまいため あおじそサラダ みそしる ヤクルト	エ： 624 塩： 2.4		

※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。