学校給食献立表

【10・11・12剤の首標】@好き嫌いしないで食べよう。 O食べ物の働きを知ろう。 岩手県立気仙光陵支援学校

	1	き嫌いしないで食べよう。	○食べ物の働きを知ろ					
月日	こん、だて、めい	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま (からだのちょうしを	きょう こんだて	I: I	ネルギ	一量(kca
· • 曜日	こん だて めい 献 立 名	(からだをつくる)	(ちからをつくる)	ととのえる)	きょう こんだて 今日の献立から	塩:食	2塩相当	当量(g)
<u> </u>	ごはん ぎゅうにゅう	# 3 5 4 5 4	CM CM			小学部	3 B	中•高等
10/27	こはん さいりにいり 	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ	あぶら ごま さとう パンこ	しょうが				
10/21	なめたけあえ	のり		キャベツ もやし こまつな なめた	1マホ・ゲーム・テレビタ かん げん しゅ	工: 5	565	工: 72
(月)	ほうれんそうのすましじる	とうふ		ほうれんそう だいこん にんじん えのきたけ	時間厳守!	<u>-</u> m.	1.5	<u>ım.</u> 2
	バナナ			バナナ	\$ 10 d H ~			
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ					
10/28	にくだんごの ケチャップあまずあんかけ	とりにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ しい たけ ピーマン にんにく トマト	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
10/28	きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	ЛД	さとう ごま	きりぼしだいこん きゅうり にんじ		工: 5 塩:	574 1.5	工: 75 塩: 2
(火)	はっぽうさい	ぶたにく いか えび ホタテ	あぶら ごまあぶら かたくりこさとう	はくさい にんじん たけのこ チングンサイ	睡眠不足にならないように 決めた時間を守りましょう。			
					がつ にち ごろ あ とりにく ひ			
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		10月29日は、語呂合わせで「鶏肉の日」で す。今日は岩手県チキン協同組合さんから			
10/29	とりのからあげ 	とりにく エーブ	さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんにく	補助金をいただいて、 たり からあ でいきょう 第の唐揚げを提供します。	T: 6	504	エ: 78
(7 k)	なっとうあえ 	なっとう チーズ いか えび あさり	くずきり	こまつな はくさい にんじん にんじん はくさい えのきたけ チ	ーいつもは鶏がね肉で唐揚げを	工: 604 塩: 1.4	504 1.4	塩: 1
(水)				ンゲンサイ				
	りんごコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン	りんご	allows.		+	
10/30	チキンナゲット (パックケチャップ)	とりにく	こむぎこ パンこ あぶら	トマト				
	フレンチサラダ	チーズ	あぶら さとう	ブロッコリー キャベツ にんじん		工: 5	592 2.9	工: 7
(木)	コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ コーン パセリ				
	かぼちゃプリン	とうにゅう	さとう あぶら	かぼちゃ				
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		きょう しょうがくぶていがくだん きゅうしょくししょくかい 今日は小学部低学団の給食試食会です!			
10/31	わふうピーマンのにくづめ	ぶたにく	ごまあぶら マヨネーズ かたくりこ	ピーマン しょうが ねぎ たまねぎ	一ユー」です。右手県では、母月28日を「いわ」			
	しおにくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら しらたき	たまねぎ にんじん グリンピース	て減塩・適塩の日」としており、本校でも月末に が塩を目的とした給食づくりに取り組んでいま		635 1.3	工: 83 塩: 1
					Ny La Cell By Color To Do Cell Color C	-IIII.		-IIII-
(金)	だしであじわうさわにわん	ぶたにく	しらたき	しいたけ だいこん にんじん ごぼ う たけのこ ねぎ	す。今日は、出汁をたっぷり使った沢煮椀が登場。	JIII.		-am. 1
(金)	だしであじわうさわにわん のんご	ぶたにく	しらたき	しいたけ だいこん にんじん ごぼ	- す。今日は、出汁をたっぷり使った沢煮椀が登場	-m.		
(金) 11/3		ぶたにく	ぶんか	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご	す。 今日は、出汁をたっぷり使った説素椀が登場 します。 参加するおうちの芳は、おいしい給食どお子さん	- Jun.		
		ぶたにく	ぶんか	しいたけ だいこん にんじん ごぼ う たけのこ ねぎ	す。 今日は、出汁をたっぷり使った説素椀が登場 します。 参加するおうちの芳は、おいしい給食どお子さん	- Jun.		
11/3		ぎゅうにゅう	文化	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご	す。 今日は、出汁をたっぷり使った説素椀が登場 します。 参加するおうちの芳は、おいしい給食どお子さん	- Jun.		
11/3 (月)	りんご ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	文化 こめ かたくりこ あぶら さとう ご	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご	す。今日は、出汁をたっぷり使った沢煮椀が登場 します。 参加するおうちの方は、おいしい給食とお子さん との時間をお楽しみください♡			
11/3	りんご ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	文化	しいたけ だいこん にんじん ごぼ りんご ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ	す。今日は、出汁をたっぷり使った沢煮椀が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい給食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ 「場がらは、新メニューの「揚げ豆腐の香味ソースかけ」です。香味ソースとは、ネギや生姜などの良い香りがする香味野菜を使った中華風のタレのこ		644 1.8	工: 85
11/3 (月)	りんご ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ	ぎゅうにゅうとうふ	文化 こめ かたくりこ あぶら さとう ご まあぶら	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご	す。今日は、出汁をたっぷり使った沢煮椀が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい給食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ ***********************************		644 1.8	
11/3 (月) 11/4	りんご ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	文化	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ	す。今日は、出汁をたっぷり使った沢煮椀が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい給食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ 「揚げ豆腐の香味ソースかけ」です。香味ソースとは、ネギや生姜などの良い香りがする香味野菜を使った中華風のタレのことです。今日は、大船渡市盛町にある丸橋豆腐店		644 1.8	
11/3 (月) 11/4	りんご ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	文化	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご ひ	す。今日は、出汁をたっぷり使った沢煮椀が登場します。参加するおうちの方は、おいしい給食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ ****** **** *** ** ** ** ** *		544	
11/3 (月) 11/4	りんご ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ	文化	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ	す。今日は、出汁をたっぷり使った沢素碗が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい給食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ 「場げ豆腐の香味ソースかけ」です。香味ソースとは、ネギや生姜などの良い香りがする香味野菜を使った中華風のタレのことです。今日は、大船渡市盛町にある丸橋豆腐店さんのお豆腐を使って作ります。 みなさん朝ご飯を毎日食べていますか? 今週末は、いよいよ光陵祭本番です。	工: 6		工: 85
11/3 (月) 11/4 (火) 11/5	があご ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ ぎゅうにゅう	文化	しいたけ だいこん にんじん ごぼ りんご ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ	す。今日は、出汁をたっぷり使った沢素椀が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい豁食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ 「場が立った。」 「場が立った。」 「は、新メニューの「場が豆腐の香味ソースかけ」です。香味ソースとは、ネギや生姜などの良い香のがする香味野菜を使った中華風のタレのことです。今日は、大部般渡市盛町にある丸橋豆腐店さんのお豆腐を使って作ります。 みなさん朝ご飯を毎日食べていますか? 今週末は、いよいよ光暖緊本番です。 朝食をしっかり食べてから登校することで、午前中から元気に活動することができます。	工: 6		
11/3 (月) 11/4 (火)	がんご ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ ぎゅうにゅう	文化	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご ねぎ しょうが しょうが にんにく たけのこ キャベツ ピーマン にんじん はくさい しいたけ ねぎ しょうがにんにく	す。今日は、出汁をたっぷり使った沢素椀が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい 総食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ 「場げ豆腐の香味ソースかけ」です。香味ソースとは、ネギや生姜などの良い香りがする香味野菜を使った中華風のタレのことです。今日は、大船渡で南盛町にある丸橋豆腐店さんのお豆腐を使って作ります。 みなさん朝ご飯を毎日食べていますか? 今週末は、いよいよ光陵祭本番です。 朝食をしっかり食べてから登校することで、午前	工: 6		工: 85
11/3 (月) 11/4 (火) 11/5	がんご ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ ぎゅうにゅう ます みそ	文化 文化 こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら かまあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ かきで ひき できる ごま あぶら さとう ごま あぶら さとう ごま	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご ねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ ピーマン にんじん はくさい しいたけ ねぎ しょうがにんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン ごぼう にんじん ピーマン	す。今日は、出汁をたっぷり使った沢煮椀が登場します。 参加するおうちの汚は、おいしい給食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ 「場けってす。香味ソースとは、ネギや生姜などののしい番のがする香味野菜を使った中華風のタレのことです。今日は、大船渡市盛町にある丸橋豆腐を使って作ります。 みなさん朝ご飯を毎日食べていますか? 今週末は、いよいよ光陵祭本番です。 朝食をしっかり食べてから登校することで、午前中から元気に活動することができます。しっかり朝ご飯を食べて、光陵祭の練習を頑張ってください★*	工: 6		工: 85
11/3 (月) 11/4 (火) 11/5	がんご ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう とんじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく とうふ みそ	文化	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご ねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ ピーマン にんじん はくさい しいたけ ねぎ しょうがにんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン ごぼう にんじん ピーマン	す。今白は、出汁をたっぷり使った沢素椀が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい給食とお字さんとの時間をお楽しみください♡ 「場げ豆腐の香味ソースからです。香味ソースとは、ネギや生姜などののにい番りがする香味野菜を使ったです。今日は、大船渡市盛町にある丸橋豆腐店さんのお豆腐を使って作ります。 みなさん朝ご飯を毎日食べていますか? 今週末は、いよいよ光暖祭本番です。 朝食をしっかり食べてから登校することで、午前中から元気に活動することができます。しっかり朝ご飯を食べて、光陵祭の練習を頑張ってください★*	工: 6		工: 85
11/3 (月) 11/4 (火) 11/5 (水)	ではん ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう とんじる しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム いろどりやさいの手作りオムレツ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく とうふ みそ	立い 文化 こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ バター こめ むぎ マヨネーズ あぶら さとう ごま あぶら こんにゃく	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご なぎ しょうが しょうが にんにく たけのこ キャベツ ピーマン にんじん しょうがにんにく これでんじん しょうがにんにく こぼう にんじん ピーマン ねぎ だいこん にんじん いちご ほうれんそう あかピーマン	す。今日は、出汗をたっぷり使った沢素椀が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい給食とお字さんとの時間をお楽しみください♡ 「場げ豆腐の香味ソースかけ」です。香味ソースとは、ネギや生姜などののい番りがする香味ソースとは、た中華風のタレのことです。今日は、大船渡市盛町にある丸橋豆腐店さんのお豆腐を使って作ります。 みなさん朝ご飯を毎日食べていますか? 今週末は、いよいよ光暖祭本番です。 ・朝食をしっかり食べてから登校することで、午前中から元気に活動することができます。しっかり朝ご飯を食べて、光陵祭の練習を頑張ってください+* 「今日は赤ピーマンやほうれん草などのカラフルな	工塩	620 1.9	工: 85 2
11/3 (月) 11/4 (火) 11/5 (水)	がんご ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう とんじる しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム いろどりやさいの手作りオムレツ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	立い	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご ねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ にんじん はさいにんにく おかピーマン あかピーマン ごぼう にんじん ピーマン ねぎ だいこん にんじん	す。参白は、出汁をたっぷり使った沢煮椀が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい豁貨とお字さんとの時間をお楽しみください♡ 「場け豆腐の香味ソースからです。香味ソースとは、ネギや発風のタレのことです。今白は、大飛波で一路で一路でです。今日は、大飛波で一路ででである丸橋豆腐を使って作ります。 「みなさん朝ご飯を毎日食べていますか?今週末は、いよいよ光陵祭本番です。朝食をしっかり食べてから登校することで、午前中から元気に活動することができます。 しっかり朝ご飯を食べて、光陵祭の練習を頑張ってください★* 「今日は添ぶしった手作りオムレツを作ります。 「野菜が入った手作りオムレツを作ります。」 「野菜が入った手作りオムシッを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレツを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレツを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレツを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレツを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレツを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレツを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレッを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレッを作ります。」 「野菜が大った手作りオムレッを作ります。」 「野菜が入った手が味を引き出してから卵液をかけ、チスシミュきかない。」 「カーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラ	工塩	620 1.9	工: 85 2
11/3 (月) 11/4 (火) 11/5 (水)	がんご ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう とんじる しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム いろどりやさいの手作りオムレツ コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ウインナー	立め かたくりこ あぶら さとう ご あぶら さとう ごまあぶら かたくり ひぎ マヨネーズ あぶら こんにゃく パン さとう さとう さとう さとう さとう さとう オリーブオイル じゃが いも	しいたけ だいこん にんじん ごぼ りんご プ のんご なぎ しょうが しょうが にんにく たけのこ キャベツ にんじん ねぎ しょうがにんにく ねぎ しょうがにんにん ねぎ しょうがにんにく はくさい はってい ねぎ しょうがにんにく おかピーマン あかピーマン さぎ だいこん にんじん ピーマン ねぎ だいこん にんじん	す。参白は、出汁をたっぷり使った沢煮椀が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい豁貨とお字さんとの時間をお楽しみください♡ 「場け豆腐の香味ソースからです。香味ソースとは、ネギや発風のタレのことです。今白は、大飛波で一路で一路でです。今日は、大飛波で一路ででである丸橋豆腐を使って作ります。 「みなさん朝ご飯を毎日食べていますか?今週末は、いよいよ光陵祭本番です。朝食をしっかり食べてから登校することで、午前中から元気に活動することができます。 しっかり朝ご飯を食べて、光陵祭の練習を頑張ってください★* 「今日は添ぶしった手作りオムレツを作ります。 「野菜が入った手作りオムレツを作ります。」 「野菜が入った手作りオムシッを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレツを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレツを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレツを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレツを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレツを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレツを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレッを作ります。」 「野菜が入った手作りオムレッを作ります。」 「野菜が大った手作りオムレッを作ります。」 「野菜が入った手が味を引き出してから卵液をかけ、チスシミュきかない。」 「カーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラ	工塩	620 1.9	工: 85 2
11/3 (月) 11/4 (火) 11/5 (水) 11/6 (木)	がんご ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう とんじる しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム いろどりやさいの手作りオムレツ コールスローサラダ ミネストローネ トマトたっぷりハヤシライス	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく とうふ みそ ざゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ウインナー ぶたにく なまクリーム	立れ 文化 こめ かたくりこ あぶら さとう ご あぶら さとう ごまあぶら か だター こめ むぎ マヨネーズ あぶら こんにゃく パン さとう マヨネーズ さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ しょうが しょうが しょうが にんにく たけのこ キャベツ ピーマン にんじん はくさい しいたけ ねぎ しょうがにんにく こぼう にんじん ピーマン ねぎ だいこん にんじん いちご ほうれんそう あかピーマンキャベツ にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ たんじん たまねぎ トマト しめじ にんにく	す。今日は、出外をたっぷり使った沢煮椀が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい給食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ 今日は、新メニューの「揚げ豆腐の香味ソースかけ」です。香味ソースとは、ネギや生養などののことです。今日は、大船渡市盛町にある丸橋豆腐店さんのお豆腐を使って作ります。 みなさん朝ご飯を毎日食べていますか? 今週末は、いよいよ光暖祭本番です。 朝食をしっかり食べてから登校することで、午前中から元気に活動することができます。 しっかり朝ご飯を食べて、光暖祭の練習を頑張ってください★。 今日は赤ピーマンやほうれん草などのカラフルな野菜が入った手作りオムレツを作ります。 野菜が苦手な人にも食べてもらえるように、外のて野菜の甘味を引き出してから卵液をかけ、チーズをのせて焼きます。 ルカスをのせて焼きます。 ・美養満点の手作りオムレツをお楽しみに♡ 11月8日は、語名合わせで「いい歯の日」で	工塩	620 1.9	工: 85 2
11/3 (月) 11/4 (火) 11/5 (水)	がんご ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう とんじる しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム いろどりやさいの手作りオムレツ コールスローサラダ ミネストローネ トマトたっぷりハヤシライス ブルーベリージョア	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ウインナー	立	しいたけ だいこん にんじん ごぼ りんご プ のんご なぎ しょうが しょうが にんにく たけのこ キャベツ にんじん ねぎ しょうがにんにく ねぎ しょうがにんにん ねぎ しょうがにんにく はくさい はってい ねぎ しょうがにんにく おかピーマン あかピーマン さぎ だいこん にんじん ピーマン ねぎ だいこん にんじん	す。今日は、出汁をたっぷり使った沢煮椀が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい給食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ 一学日は、新メニューの「場げ豆腐の香味ソースかけ」です。香味ソースとは、ネギや芙葉などのことです。今日は、大船渡市盛町にある丸橋豆腐店さんのお豆腐を使って作ります。 かなさん朝ご飯を毎日食べていますか? 今週末は、いよいよ光暖繁素本番です。 朝食をしっかり気に活動することができます。しっかり朝ご飯を食べて、光暖繁の練習を頑張ってください★。 一マンやほうれん草などのかってください★。 一マンやほうれん草などのかってください★。 一マンやほうれん草などのカラフルな野菜が入った手作りオムレツを作ります。 「野菜が苦手な人にも食べてもらえるように、け、チーズをのせて焼きます。 、栄養満点の手作りオムレツをお楽しみに♡ 1 1 月8 白は、まく噛んで食べる食材のさきいかとれんこんがはいったサラダを作ります。デザート	工塩	520 1.9 559 2.2	工塩 工塩 工塩 工塩 工塩 工塩 工塩 工塩
11/3 (月) 11/4 (火) 11/5 (水) 11/6 (木)	がんご ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう とんじる しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム いろどりやさいの手作りオムレツ コールスローサラダ ミネストローネ トマトたっぷりハヤシライス	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく とうふ みそ ざゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ウインナー ぶたにく なまクリーム	立れ 文化 こめ かたくりこ あぶら さとう ご あぶら さとう ごまあぶら か だター こめ むぎ マヨネーズ あぶら こんにゃく パン さとう マヨネーズ さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご ひ ひ ひ ひ ひ ひ ひ しょうが しょうが しょうが にんにく たけのこ キャベツ ピーマン にんじん はくさい しいたけ ねぎ しょうがにんにく こぼう にんじん ピーマン ねぎ だいこん にんじん いちご ほうれんそう あかピーマンキャベツ にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ たんじん たまねぎ トマト しめじ にんにく	す。今日は、出外をたっぷり使った沢熹椀が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい給食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ 一学日は、新メニューの「揚げ豆腐の香味ソースかけ」です。香味ソースとは、ネギや生養などのことです。今日は、大船渡市盛町にある丸橋豆腐を使って作ります。 みなさん朝ご飯を毎日食べていますか? 今週末は、いよいよ光陵祭本番です。 朝食をしっかり食べてから登校することで、午前中から元気に活動することができます。 しっかり朝ご飯を食べて、光陵祭の練習を頑張ってください★ 一マンやほうれん草などのカラフルな野菜が入った手作りオムレツを作ります。 学童は赤ピーマンやほうれん草などのカラフルな野菜が入った手作りオムレツを作ります。 学中は赤ピーマンやほうれん草などのカラフルな野菜が高いた手作りオムレツを作ります。 ・学日は赤ピーマンやほうれん草などのカラフルな野菜が高います。 ・学日は赤ピーマンやほうれん草などのカラフルな野菜が高いまである。 ・学中は赤ピーマンやほうれん草などのカラフルな野菜が高いまであるように、外の大きなどのオースをのせて焼きます。 ・学者によるでは、「おんで食べる食材のさきいかと	工塩	520 1.9 559 2.2	工塩: 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2
11/3 (月) 11/4 (火) 11/5 (水) 11/6 (木)	がんご ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう とんじる しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム いろどりやさいの手作りオムレツ コールスローサラダ ミネストローネ トマトたっぷりハヤシライス ブルーベリージョア ハッシュポテト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく とうふ みそ ジゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ウインナー ぶたにく なまクリーム だっしふんにゅう	立くりこ あぶら さとう ご あぶら さとう ご あぶら さとう ごまあぶら か バター こめ むぎ マヨネーズ あぶら こんにゃく パン さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう すり カリーブオイル じゃが こめ さとう しゃがいも あぶら	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご ひ	す。今日は、出汁をたっぷり使った沢点線が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい給食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ 参目は、新メニューの「湯げ豆腐の香味ソースかけ」です。香味ソースとは、ネギや生姜などののことです。今日は、芹船渡市盛町にある丸橋豆腐店とです。今日は、茂船渡市盛町にある丸橋豆腐店とかのお豆腐を使って作ります。 みなさん朝ご飯を毎日食べていますか? 今週末は、いよいよ光陵繁本番です。 朝後をしっかり食べてから登校することで、午前中から元気に活動することができます。しっかり朝ご飯を食べて、光陵繁の練習を頑張ってください★。 今日は赤かった手作りオムレツを作ります。 野菜が大手を入にも食べてもらえるように、かけ、チーズをのせて焼きます。 メーラーは、まく噌んで食べる食材のさきいかとれんこんがはいったサラダを作ります。デザートは、りんご味のハードグミです。	工塩	520 1.9 559 2.2	工塩 工塩 工塩 工塩 工塩 工塩 工塩 工塩
11/3 (月) 11/4 (火) 11/5 (水) 11/6 (木)	がんご ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう とんじる しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム いろどりやさいの手作りオムレツ コールスローサラダ ミネストローネ トマトたっぷりハヤシライス ブルーベリージョア ハッシュポテト するめとれんこんのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく とうふ みそ ジゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ウインナー ぶたにく なまクリーム だっしふんにゅう	立 文化	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご ひ ひ ひ ひ ひ ひ しょうが しょうが しょうが しょうがにんにく たけのこ キャベツ さい しいたけ ねぎ しょうがにんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン ごぼう にんじん ピーマン ねぎ だいこん にんじん いちご ほうれんそう あかピーマン キャベツ にんじん こんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ たまねぎ にんにく ブルーベリー れんこん にんじん きゅうり	す。今日は、出汁をたっぷり使った沢煮椀が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい給食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ 一等日は、新メニューの「場け豆腐の香味ソースかけ」です。香味野菜を使った中華風のタレのことです。今日は、大船渡市産町にある丸橋豆腐店さんのお豆腐を使って作ります。 みなさんがした。大船渡市です。 一等菜が大った手作りオムレッを作ります。 「野菜が苦手な人にも食べて、光暖祭の練習を頑張ってください+* 「一マンやほうれん草などのカラフルな野菜が入った手作りオムレッを作ります。 「学童は赤ピーマンやほうれん草などのカラフルな野菜が入った手作りオムレッを作ります。」 「会自は、語名合わせで「いい歯の日」です。今日は、話名合わせで「いい歯の日」です。今日は、まるの子にもらえるように、サーズをのせて焼きます。 「会自は、まるとは、語名合わせで「いい歯の日」です。今日は、よく噛んで食べる食材のさきいかられんこんがはいったサラダを作ります。デザートは、りんご味のハードグミです。 一音像の食事から、一日30回以上噛むことを意識	工塩	520 1.9 559 2.2	工塩 工塩 工塩 工塩 工塩 工塩 工塩 工塩 工造
11/3 (月) 11/4 (火) 11/5 (水) 11/6 (木)	がんご ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう とんじる しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム いろどりやさいの手作りオムレツ コールスローサラダ ミネストローネ トマトたっぷりハヤシライス ブルーベリージョア ハッシュポテト するめとれんこんのサラダ あおりんごグミ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく とうふ みそ ジゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ウインナー ぶたにく なまクリーム だっしふんにゅう		しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご ひ ひ ひ ひ ひ ひ しょうが しょうが しょうが しょうがにんにく たけのこ キャベツ さい しいたけ ねぎ しょうがにんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン ごぼう にんじん ピーマン ねぎ だいこん にんじん いちご ほうれんそう あかピーマン キャベツ にんじん こんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ たまねぎ にんにく ブルーベリー れんこん にんじん きゅうり	す。今日は、出分をたっぷり使った沢煮機が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい絡食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ 一等のかする香味野菜を使った中華風のタレのことです。今日は、大船渡市盛町にある丸橋豆腐店とんのお豆腐を使って作ります。 みなさん朝ご飯を毎日食べていますか? 一等週末は、いよいよ光暖紫末番です。 ・朝食をしっかり食べてから登校することで、午前中から元気に活動することができます。 しっかり朝ご飯を食べて、光暖祭の練習を頑張ってください☆ 「今日は赤ピーマンやほうれん草などのカラフルな野菜が大った手作りオムレツを作ります。 「学品は赤ピーマンやほうれん草などのカラフルな野菜が苦手な人にも食べてもらえるように、りまずまかて野菜の甘味を引き出してから前蔟をかけ、チーズをのせて焼きます。 栄養満流の手作りオムレツをお楽しみに♡ 11月8日は、話呂合わせで「いい歯の白」です。今日は、よく噛んで食べる食材のさきいかとれんこんがはいったサラダを作ります。デザートは、りんご味のハードグミです。 ・普段の食事から、一日30回以上噛むことを意識して食べましょう。	T塩	520 1.9 559 2.2	T塩
11/3 (月) 11/4 (火) 11/5 (水) 11/7 (金)	がんご ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのこうみソースかけ ホイコーロー いかのうまからみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき きんびらごぼう とんじる しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム いろどりやさいの手作りオムレツ コールスローサラダ ミネストローネ トマトたっぷりハヤシライス ブルーベリージョア ハッシュポテト するめとれんこんのサラダ あおりんごグミ ランチパック(やきそば) ランチパック	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか なまあげ みそ ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく とうふ みそ ジゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ウインナー ぶたにく なまクリーム だっしふんにゅう	立い 文化 文化 文化 文式 文式 かたくりこ あぶら さとう ご あぶら さとう ごまあぶら か にか むぎ マヨネーズ あぶら こんにゃく パン さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ りんご ねぎ しょうが にんにく たけのこ キャ はくさい しいたけ ねぎ しょうがにんにく にんじん はくさい しいたけ ねぎ しょうがにんにく だいこん にんじん ピーマン ねぎ だいこん にんじん にんじん にんじん たまねぎ トマト パセリ たまねぎ トマト しめじ にんにく ブルーベリー	す。今日は、出分をたっぷり使った沢煮碗が登場します。 参加するおうちの方は、おいしい給食とお子さんとの時間をお楽しみください♡ 「場け豆腐の香味ツースかけ」です。香味ツースとは、ネギや華風のかりです。香味・一です。一般でです。今日は、大船渡市盛町にある丸橋豆腐を使って作ります。 みなさん朝ご飯を毎日食べていますか? 今週末は、いよいよ光暖繁本番です。・明食をしっかり食べてから登校することで、午前中から元気に活動することができます。しっかり朝ご飯を食べて、光暖繁の練習を頑張ってくださいせ。 「今日は赤ピーマンやほうれん草などのカラフルな野菜が苦手な人にもらえるように、かけ、大一ズをのせて焼きます。楽養満点の手作りオムレツをお楽しみに♡ 11月88日は、話話合わせで「いい歯の日」です。今日は、よく噛んで食べる食材のさきいかした、カんご味のハードグミです。。 普段の食事から、一日30回以上・噛むことを意識して食べましょう。	T塩	520 1.9 559 2.2	工塩 工塩 工塩 工塩 工塩 工塩 工塩 工塩 工造

寄宿舎給食献立表

			岩手県立気	<u>机 光陵支援学校</u>
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)
10/27			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	工: 683 塩:
(月)			みそしる りんご	2.0
10/28	ごはん にしんのこんぶに きりぼしだいこんのうまに みそしる ヤクルト	工: 622 塩: 2.1	ごはん ぶたにくのみそバターいため ごまチーズあえ おやこどん とうにゅうムース	工: 811 塩: 3.0
10/29	ごはん なっとう ゆでたまご やさいのみそいため みそしる ヤクルト	工: 673 塩:	ごはん ぼうぎょうざ ぶたキムチ ワンタンスープ パイン	工: 673 塩: 1.9
10/30	ごはん ごもくやさいにくだんご やさいのカレーソテー みそしる ヤクルト	T. 605	ごはん かぼちゃひきにくフライ にくどうふ どさんこじる バナナ	工: 881 塩: 2.0
10/31	ごはん そぼろひじき ごまずあえ みそしる ヤクルト	工: 627 塩: 2.2		
11/3 (月)		文化	の日	
11/4			ごはん ぶりのてりやき にくじゃが みそしる かき	工: 736 塩: 2.2
	ごはん ミートボール キャベツのバターしょうゆソテー みそしる	工: 685 塩:	ごはん ぶたにくのマスタードやき もやしのカレーソテー ほうれんそうのたまごスープ	工: 639 塩: 2.1
11/6 (木)	ヤクルト ごはん うめぼし わかたけしのだに しらたきのきんぴら みそしる	工: 622 塩: 3.1	りんご おやこどん しおこんぶあえ みそしる いちごヨーグルト	工: 729 塩: 3.5
11/7	ヤクルト ごはん たまごふりかけ いわしのおろしに こうやどうふのにもの みそしる ヤクルト	T: 601	ごはん はるまき きりぼしだいこんのキムチいため マーボーどうふ オレンジ	716 2.2
(土)	ごはん わふうそぼろ からしマヨネーズあえ みそしる ヤクルト	工: 636 塩: 1.8		

※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。