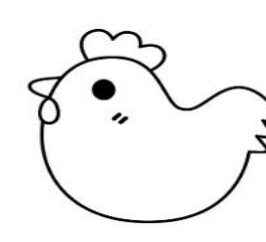


令和7年

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 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	エ：エネルギー量 (kcal)		
						塩：食塩相当量 (g)		
		小学部	中・高等部					
10/27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守！ おやすみ〜 睡眠不足にならないように 決めた時間を守りましょう。	エ： 565 塩： 1.5	エ： 725 塩： 2.0	
	そぼろみそめ	とりにく だいず みそ	あぶら ごま さとう パンこ	しょうが				
	なめだけあえ	のり		キャベツ もやし こまつな なめだけ				
	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				
	バナナ			バナナ				
10/28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		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補助金をいただいて、鶏の唐揚げを提供します。いつもは鶏むね肉で唐揚げを作りますが、今日は鶏もも肉を使用します。	エ： 604 塩： 1.4	エ： 787 塩： 1.9	
	にくだんごのケチャップあますあんかけ	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				
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ハム	さとう ごま	きりぼしだいこん きゅうり にんじん				
	はっほうさい	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 チンゲンサイ				
10/29 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			エ： 592 塩： 2.9	エ： 774 塩： 4.0	
	とりのからあげ	とりにく	さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんにく				
	なっとうあえ	なっとう チーズ		こまつな はくさい にんじん				
	わふうごもくスープ	いか えび あさり	くすきり	にんじん はくさい えのきたけ チンゲンサイ				
10/30 (木)	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		エ： 635 塩： 1.3	エ： 834 塩： 1.9	
	チキンナゲット (バックケチャップ)	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				
	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				
10/31 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		今日は小学部低学団の給食試食会です！今日の給食のテーマは、「おうちで作る減塩メニュー」です。岩手県では、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」としており、本校でも月末に減塩を目的とした給食づくりに取り組んでいます。今日は、出汁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の時間をお楽しみください♡	エ： 644 塩： 1.8	エ： 859 塩： 2.5	
	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				
	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				
	だして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				
	りんご			りんご				
11/3 (月)	文化の日							
11/4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		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、大船渡市盛岡にある丸橋豆腐店さんのお豆腐を使って作ります。	エ： 620 塩： 1.9	エ： 825 塩： 2.4	
	あげどうふのこうみソースかけ	とうふ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ねぎ しょうが				
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たけのこ キャベツ ピーマン にんじん				
	いかのうまからみそしる	いか なまあげ みそ	バター	はくさい しいたけ ねぎ しょうが にんにく				
11/5 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		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。朝食をしっかりと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。しっかりと朝ご飯を食べて、光陵祭の練習を頑張ってください！	エ： 559 塩： 2.2	エ： 730 塩： 3.3	
	ますのみそマヨネーズやき	ます みそ	マヨネーズ	たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン				
	きんぴらごぼう		あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん ピーマン				
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら こんにゃく	ねぎ だいこん にんじん				
11/6 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		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、具を炒め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。栄養満点の手作りオムレツをお楽しみに♡	エ： 675 塩： 2.8	エ： 876 塩： 3.9	
	いちごジャム		さとう	いちご				
	いろどりやさしい手作りオムレツ	たまご チーズ ベーコン	さとう	ほうれんそう あかピーマン				
	コールスローサラダ		マヨネーズ	キャベツ にんじん コーン				
	ミネストローネ	ウインナー	さとう オリーブオイル じゃがいも	セロリ にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ				
11/7 (金)	トマトたっぷりハヤシライス	ぶたにく なまクリーム	こめ	たまねぎ トマト しめじ にんにく	11月8日は、語呂合わせで「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、一口30回以上噛むことを意識して食べましょう。	エ： 447 塩： 2.5	エ： 767 塩： 4.3	
	ブルーベリージョア	だっしふんにゅう	さとう	ブルーベリー				
	ハッシュポテト		じゃがいも あぶら					
	するめとれんこんのサラダ	さきいか	あぶら さとう ごま	れんこん にんじん きゅうり				
	あおりんごグミ		さとう	りんご				
11/8 (土)	ランチバック (やきそば)		パン やきそば マヨネーズ			エ： 447 塩： 2.5	エ： 767 塩： 4.3	
	ランチバック (いちご&マーガリン)		パン さとう マーガリン	いちご				
	ピピピチーズ	チーズ						
	アップルキャロットジュース		さとう	りんご にんじん				

※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。

月日 ・ 曜日	ちようしょく 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 (月)			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 みそしる りんご	エ： 683 塩： 2.0
10/28 (火)	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	エ： 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 おやかどん とうにゅうムース	エ： 811 塩： 3.0
10/29 (水)	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	エ： 673 塩： 2.2	ごはん ぼうぎょうざ ぶたキムチ ワントンスープ パイন	エ： 673 塩： 1.9
10/30 (木)	ごはん ごもくやさいくだんご やさいのカレーソテー みそしる ヤクルト	エ： 605 塩： 2.4	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	エ： 881 塩： 2.0
10/31 (金)	ごはん そぼろひじき ごますあえ みそしる ヤクルト	エ： 627 塩： 2.2		
11/3 (月)	ぶんか ひ 文化の日			
11/4 (火)			ごはん ぶりのてりやき にくじゃが みそしる かき	エ： 736 塩： 2.2
11/5 (水)	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 ヤクルト	エ： 685 塩： 2.3	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 りんご	エ： 639 塩： 2.1
11/6 (木)	ごはん うめぼし わかだけしのだに しらたきのきんぴら みそしる ヤクルト	エ： 622 塩： 3.1	おやかどん しおこんぶあえ みそしる いちごヨーグルト	エ： 729 塩： 3.5
11/7 (金)	ごはん たまごふりかけ いわしのおろしに こうやどうふのもの みそしる ヤクルト	エ： 601 塩： 3.0	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
11/8 (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	エ： 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。