

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	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 (からだのちようしを 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)
11/10 (月)	光陵祭代休日						小学部 中・高等部
11/11 (火)	まいたけごはん ひじきいりあつやきだまご きんぴられんこん いしかりじる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ さけ やきどうら みそ わかめ	ぎゅうにゅう たまご さとう じゃがいも しらたき パター	こめ もちこめ さとう にんじん にんじん れんこん いんげん にんにく にんじん ねぎ	鮭 という字の右側をよく見てみると、 「十一」に見えませんか？今日は、「鮭 の白」にちなんで、北海道を代表する郷土料理で ある石狩汁を作ります。	エ: 562 塩: 2.5	エ: 716 塩: 3.3
11/12 (水)	むぎごはん ユーリンチー きりぼしだいこんのキムチいため マロニースープ りんご2種類の食べ比べ	ぎゅうにゅう とりこ だいず とりこ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま あぶら マロニー	ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん し たけ キムチ はくさい えのきだけ ねぎ しょうが りんご	今日は2種類のりんごの食べ比べをしてみましょ う♪りんごは黄色い皮の品種と赤い皮の品種を用 意します。りんごの品種は当日お知らせします。 同じりんごでも品種に よってどのような違いが あるのか、ぜひ食べ比べて みてください！	エ: 689 塩: 1.3	エ: 892 塩: 2.0
11/13 (木)	せわりコッペパン フランクフルト (バックケチャップ) マゼドアンサラダ かぼちゃとマカロニのシチュー	ぎゅうにゅう フランクフルト チーズ ぎゅうにゅう	パン かたくりこ さとう じゃがいも あぶら さとう マカロニ あぶら こむぎこ	にんじん きゅうり コーン かぼちゃ たまねぎ いんげん コーン	食事の後は 歯みがきを しよう！	エ: 5(土) 塩: 3.7	エ: 781 塩: 3.7
11/14 (金)	ごはん ぶりのてりやき にくじゃが わかめのみそしる かき	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく わかめ やきどうら あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう あぶら しらたき だいこん にんじん かき	しょうが たまねぎ にんじん いんげん だいこん にんじん かき	「柿くえは鐘が鳴るなり法隆寺」 正岡子規がよんだ、秋を代表する名句です。柿は ビタミンCが豊富で、大さめの柿を1個食べるだ けで1日に必要なビタミンCを摂取できるとい われています。	エ: 676 塩: 1.7	エ: 882 塩: 2.5
11/17 (月)	きりぼしだいこんとしらすの まぜごはん あつやきだまご がんものおろしに なめこのみそしる かむかむこんにやく(ホタテあじ)	しらす ぎゅうにゅう たまご がんもどき あぶらあげ とうらふ みそ ホタテエキス	こめ あぶら さとう ごま さとう かたくりこ あぶら さとう なめこ キャベツ ねぎ	きりぼしだいこん こねぎ にんじ ん にんじん はくさい だいこん しょうが なめこ キャベツ ねぎ	11月17日から11月21日は、「8020運 動」です。そのため、17日と18日は、よく噛 んで食べる「かみかみメニュー」を多く取り入 れています。	エ: 563 塩: 2.7	エ: 711 塩: 3.5
11/18 (火)	ごはん とりのみそマヨネーズやき かみかみあえ あきのさわにわん	ぎゅうにゅう とりこ みそ さきいか ぶたにく	こめ マヨネーズ ごまあぶら さとう ごま こぼろ しめじ はくさい なめこ ねぎ しんじけ にんじん	たまねぎ ビーマン あかビーマン きビーマン レモン キャベツ きゅうり にんじん だ いこん こぼろ しめじ はくさい なめこ ねぎ しんじけ にんじん	「80歳になっても自分の歯を20本以上保 とう」という取り組みを「8020運動」と いいます。生涯にわたって自分の歯を残す ためにも、子どものうちから歯と口のケア をしていきましょう。	エ: 630 塩: 1.9	エ: 822 塩: 2.5
11/19 (水)	むぎごはん ちくわいのせあけ ささみのからしマヨネーズあえ ♡ロールキャベツ♡おでん♡	ぎゅうにゅう ちくわ あおりの たまご とりこ ぶたにく こんぶ なまあげ さつまあげ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら マヨネーズ パンこ こんにやく さとう	キャベツ だいこん たまねぎ か んぴょう	おはなし給食1おでんの王様 食欲の秋、スポーツの秋。そして、読書の秋です ね。みなさん読書は好きですか？ 学校の図書室にはたくさんの本が並んでいます。 今日から3日間は、「おはなし給食」と題して、 学校の図書室にある本の中に登場する料理を給食 で提供します！ 1日目は、「おでんの王様」より、ロールキャ ベツ♡おでん♡を作ります♡	エ: 684 塩: 2.2	エ: 845 塩: 2.9
11/20 (木)	コッペパン オムレツ (バックケチャップ) かいそうサラダ ミネストローネ ♡手作りのハチミツケーキ♡	ぎゅうにゅう たまご わかめ くきわかめ ぶのり こんぶ とさかのり	パン さとう あぶら こんにやく オリーブオイル はちみつ さとう こむぎこ あぶら	トマト キャベツ コーン しそ レモン セロリ にんじん たまねぎ じゃ がいも にんにく トマト パセリ	おはなし給食2100階建ての家 おはなし給食2日目は、縦に長く長い給食「10 0階建ての家」です。星を見るのが大好きなトチ くんが、100階建ての家のてっぺんに住んでい る人から手紙をもらうところから物語が始まりま す。トチくんは、階段を登りながら、そこへ住ん でいるさまざまな動物たちと出会います。今日 は、ミツバチさんが住んでいる階で「ハチミツ ケーキ」を注文する場面からメニューを考えまし た。ハチミツ入り生地をマフィンカップに入れて 焼き上げ、特製はちみつシロップを上からかけて 作ります♡	エ: 576 塩: 3.2	エ: 887 塩: 4.6
11/21 (金)	キャロットライス ぎゅうにゅう ♡こまったさんの マカロニグラタン♡ レモンふうみサラダ ベーコンとはくさいのスープ	ぎゅうにゅう とりこ ぎゅうにゅう じゃがいも マカロニ パター こむぎこ オリーブオイル さとう ベーコン	こめ パター じゃがいも マカロニ パター こむぎこ はるさめ	にんじん たまねぎ コーン レモン キャベツ きゅうり あか ビーマン にんじん しめじ はくさい しょうが パセリ	おはなし給食3こまったさんのグラタン おはなし給食3日目は、こまったさんシリーズ は、1982年に発行されて以来、今も愛されてい る絵本です。もしかしら、先生やおうちの乃木 さんだことがあるかもしれません。 かわいい花屋のこまったさんが、ヤマさんの作っ た模型列車の世界に入り込んでしまい、そこで出 会うお客さんにグラタン作りをお願いされる物語 です。 今日は「こまったさんのグラタン」から、マカロ ニグラタンを手作ります。	エ: 579 塩: 1.6	エ: 772 塩: 2.2

※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。



3日間実施した「おはなし給食」はいかがでしたか？
スマートフォンやテレビなどが普及して便利な時代になりましたが、紙で読む「本」には
テレビやスマートフォンとは違ったワクワク感があり、読んだ後は達成感が味わえますよ。
「おはなし給食」をとおして、少しでも「本を讀んでみたいな」と思ってくれたら嬉しいです。
もし、絵本の内容が気に入ったひとは図書室に行って読んでみてくださいね◎

月日 ・ 曜日	朝食 しょうしやく 朝食	主：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	夕食 ゆうしやく 夕食 ★印のついたデザートは、製菓工藤さんの手作りです。	主：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
11/10 (月)	光陵祭代休日 こうりょうさいだい だいいきゅうび			
11/11 (火)			ごはん とりにくのかレーチーズやき ジャーマンポテト ほうれんそうのたまごスープ りんご	主： 775 塩： 1.9
11/12 (水)	ごはん いわしのうめに うのはな みそしる ヤクルト(ピーチあじ)	主： 604 塩： 2.3	ごはん ふだにくのしょうがやき ごまチーズあえ みそしる みそむしパン★	主： 747 塩： 2.7
11/13 (木)	ごはん スタミナなっとう(ひきわり納豆と鶏そぼろを混ぜて食べてね♥) ペーコンとやさいのソテー みそしる ヤクルト	主： 662 塩： 2.0	ごはん だんしゃくコロッケ(バックソース) きどいものそぼろに みそしる まっちゃんゼリー	主： 671 塩： 1.9
11/14 (金)	ごはん たまごふりかけ とりとだいずのこまいため もやびーサラダ みそしる ヤクルト	主： 614 塩： 2.3		
11/17 (月)			ごはん ふだにくのネギみそやき じゃがいものしおこうじいため あきののっぺいじる りんご	主： 695 塩： 2.3
11/18 (火)	ごはん そぼろみそまめ おひだし みそしる ヤクルト	主： 640 塩： 1.8	★ 2階南 リクエストメニュー ★ しょうゆラーメン しゅうまい ポテトサラダ セレクトケーキ(チョコまたはベリーミルク)	 主： 836 塩： 4.6
11/19 (水)	ロールパン ハムエッグ コールスローサラダ コンソメスープ ストロベリージョア	主： 725 塩： 3.7	ちゅうかどん もやしのパンパンジー ワンスンスープ ラフランスゼリー	主： 703 塩： 2.4
11/20 (木)	ごはん てりやきハンバーグ じゃがいものかレーソテー みそしる ヤクルト	主： 639 塩： 2.3	ごはん ますのもみじやき にくどうふ せんべいじる ぶどうグミ	主： 829 塩： 2.3
11/21 (金)	ごはん おかかふりかけ ほうれんそういりたまごまき みそしる ヤクルト	主： 610 塩： 2.2		

※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。

給食レシピ



切り干しナポリタン

<材料(一人分量)>

- ・ウインナー…8g
- ・キャベツ…30g
- ・冷凍コーン…8g
- ・オリーブオイル…2g
- ★ソース…1g
- ★チーズ…0.5g
- ★塩…0.3g
- ★三温糖…0.3g
- ・切り干し大根…6g
- ・ピーマン…8g
- ・おろしにんにく…0.5g
- ★ケチャップ…8g
- ★コンソメ…0.3g
- ★こしょう…0.02g

<作り方>

- ①ウインナーは輪切りにする。切り干し大根は水で戻して絞ってからざく切りにする。キャベツはざく切り、ピーマンは千切りにする。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを引き、おろしにんにくとウインナーを入れる。
- ③切り干し大根、キャベツ、ピーマン、冷凍コーンを入れる。
- ④★印のついた調味料を加えさらに炒めたら出来上がり！

切り取って学級担任へ渡してください。

あなたが知りたい

給食レシピ



を教えてください！

知りたいレシピがある方は、こちらに名前とメニュー名を記入後、紙を切り取って学級担任へお渡しください。

メニュー名

名前



お待ちしております！