

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 (からだのちようしを 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
11/25 (火)	🌀つるかめラーメン🌀	なると とりにく ぶたにく	ラーメン	キャベツ にんじん コーン ねぎ しょうが にんにく	おはなし給食④かいけつノロ! ～あついで！ラーメンだいけつ～ 今日もおはなし給食を取り入れています。ラーメン屋を乗っ取って大騒ぎをしようと考えたゾロリは、有名なグルメ評論家のラーメン王に変装します。カメカメ亭とつるつる軒の店主は、ゾロリに騙されてラーメン対決をすることになりました。ラーメン対決の結果はどうなったのでしょうか？今日の給食は、物語に出てくるしょうゆ味の「つるかめラーメン」を再現します😊	工：576 塩：3.5	工：786 塩：5.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぎょうざ	ぶたにく	こむぎこ こめこ あぶら さとう	キャベツ いら にんにく しょうが			
	くきわかめのちゅうかあえ	くきわかめ	さとう ごまあぶら	もやし にんじん			
11/26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、和食の日とされました。2013年に、和食はユネスコ無形文化遺産へ登録されています。ごはんを中心とした栄養バランスに優れた和食を、これからも大切にしていきたいですね。	工：524 塩：1.1	工：736 塩：1.7
	ますのみじやき	ます	ごま マヨネーズ	にんじん			
	ヤーコンのきんぴら	ぶたにく	ヤーコン あぶら ごま ごまあぶら さとう	ピーマン あかピーマン きピーマン			
	つばきあぶらのけんちんじる	とうふ	つばきあぶら こんにゃく	だいこん にんじん だいこん ごぼう ししいだけ ねぎ			
11/27 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		●さつまいもアレルギー 代替：野菜コロッケ 果物は9月から11月の秋が旬の果物です。 農林水産省の定義では、「木に実るもの」が果物とされているため、果も果物になります。今日はじゃがいもとさつまいものほんのり甘い生地に甘栗を加えた、見た目も栗そっくりなコロッケが登場します。	工：610 塩：2.0	工：751 塩：2.8
	やきぐりとさつまいものコロッケ●		さつまいも● じゃがいも くり パンこ こむぎこ あぶら				
	ミニナポリタン	ウインナー こなチーズ	スパゲッティ オリーブオイル さとう	たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく トマト			
	ベーコンとはくさいのスープ	ベーコン	はるさめ	にんじん しめじ はくさい しょうが			
11/28 (金)	🌀岩手県産黒毛和牛のビーフカレー🌀	いわてけん さんくろげ わぎゅう 岩手県産黒毛和牛	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	おはなし給食⑤給食室の一日 今日は、「給食室の一日」という絵本を紹介します。給食はどうやってできるの？調理員さんや栄養士ってどんな仕事をしているの？身支度、検収、打ち合わせ、調理、片付け、食に関する指導、献立づくりなど、給食室で働く人たちの一日がリアルに描かれています。 今日は、絵本に登場する特製ビーフカレーを作ります。カレーには、絵本のとおりの隠し味を加えて… 牛肉は、JA全農いわてさんより補助金をいただいて、岩手県産黒毛和牛を使用しています！ 	工：620 塩：2.5	工：813 塩：3.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ブロッコリーとパプリカのサラダ	チーズ	あぶら	ブロッコリー キャベツ あかピーマン コーン			
	ピーチゼリー		さとう	もも			
12/1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工：593 塩：1.5	工：776 塩：2.1
	むしどりのネギだれかけ	とりにく	さとう	ねぎ しょうが にんにく			
	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 しょうが にんにく			
	かいせんキムチスープ	いか えび あさり やきどうふ	さとう	キムチ はくさい えのきだけ ねぎ			
12/2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		おはなし給食⑥銀河の図書室 3日（水）は、第71回（2025年）青少年読書感想文全国コンクールの課題図書（高等学校の部）より、「銀河の図書室」を紹介します。 登場人物は、岩手県花巻市の作家・宮沢賢治の作品を愛し、研究する「イーハトー部」に所属する高校生です。イーハトー部の部員が、宮沢賢治の作品をとおして、それぞれが抱えている悩みや心の痛みに向き合い、乗り越えていくお話です。 物語の中には、宮沢賢治の作品がいくつ引用されています。今日の給食は、この本にも引用されている宮沢賢治の作品「春と修羅（第3集）・停留所にスサトンを喫す」より、帆立貝入りのスサトン（すいとん）を作ります。 この本を読んだあなたは、きっと宮沢賢治の作品も読みたくなりますよ！	工：585 塩：1.7	工：746 塩：2.0
	ひじきいりあつやきたまご	たまご ひじき	さとう あぶら かたくりこ	にんじん			
	かみかみぶたどんぶうに	ぶたにく	しらたき あぶら さとう	ごぼう たまねぎ グリンピース			
	ふのみそしる	やきどうふ	ふ	はくさい えのきたけ にんじん			
12/3 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			工：516 塩：1.4	工：719 塩：2.0
	サバみそカツ	サバ みそ	パンこ こむぎこ あぶら	しょうが			
	ヤーコンのあまからいため	ぶたにく だいず	ヤーコン あぶら ごまあぶら ごま さとう	ピーマン あかピーマン きピーマン にんにく			
	🌀帆立貝入りのスサトン🌀	ホタテ	すいとんこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ			
	わなしゼリー		さとう	なし			
12/4 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		●さつまいもアレルギー 代替：蒸しパン おはなし給食⑦おいたんてい 不思議な事件を次々と解決する名探偵。その名も「おいたんてい」。今日は、おいたんていさんが好きな「スイートポテト」を手作ります！スイートポテトに使用するさつまいもは、高等部の農耕環境班が育てた「紅あずま」という品種です。約6kgいただく予定です！	工：668 塩：2.4	工：814 塩：3.3
	マカロニのトマトに	ぶたにく	マカロニ オリーブオイル さとう	たまねぎ ピーマン にんにく トマト パセリ			
	もこもこたまごスープ	たまご こなチーズ	じゃがいも パンこ	たまねぎ パセリ			
	🌀農耕環境班が育てた紅あずまのスイートポテト🌀●	ぎゅうにゅう らんおう	さつまいも● れんにゅう パター				
12/5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		おはなし給食⑧おいしい給食（炎の修学旅行） 高等部2年生は、12月3日から今日まで修学旅行ですね。今日は、「おいしい給食（炎の修学旅行）」より、給食が大好きな甘利田先生が、修学旅行の引率で食べた青森県・岩手県の郷土料理「せんべい汁」を作ります。 「おいしい給食（炎の修学旅行）」は、10月後半から映画が公開されています。主人公の甘利田先生は、市原隼人さんが役を務めており、岩手県花巻市の旧田瀬中学校が物語の舞台となっているんですよ！	工：618 塩：1.6	工：820 塩：2.2
	いかメンチ（カレーあじ）	いか たら	さとう パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ			
	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			
	🌀せんべいじる🌀	とりにく あぶらあげ	せんべい しらたき	だいこん にんじん しめじ ねぎ			

※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。

寄宿舎給食献立表

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)
11/25 (火)			ごはん チーズタッカルビ オイマヨあえ はるさめスープ オレンジ	エ：730 塩：2.0
11/26 (水)	ごはん いわしのレモンに きんぴらごぼう みそしる ヤクルト	エ：622 塩：2.1	ぶたどん わふうごまサラダ みそしる ヨーグルトレーズン	エ：838 塩：2.3
11/27 (木)	ごはん のりのつくだに とりつくね がんものにも みそしる ヤクルト	エ：643 塩：2.8	ごはん サバのネギしおやき きりぼしだいこんのちゅうかいため はっぼうさい りんご	エ：702 塩：1.3
11/28 (金)	ごはん なっとう ピピピチーズ かつのりあえ みそしる ヤクルト	エ：608 塩：2.4		
12/1 (月)			ごはん ぶたにくのしょうがやき ヤーコンのさっとあえ とんじる バナナ	エ：719 塩：2.4
12/2 (火)	ごはん にしんのみぞれに きりぼしだいこんのにつけ みそしる ヤクルト (ピーチあじ)	エ：632 塩：2.0	ごはん ぶりのからあげ (なめこおろしあん) さといものそぼろに みそしる オレンジ	エ：764 塩：1.9
12/3 (水)	ロールパン ミニハンバーグ (トマトソース) マカロニサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう ミルメーク (コーヒーあじ)	エ：732 塩：3.0	おやこどん うめゆかりあえ みそしる カルシウムウエハース	エ：701 塩：2.6
12/4 (木)	ごはん フランクフルト (パッケチャップ) ビーフンとやさいのソテー みそしる ヤクルト	エ：692 塩：2.5	ごはん とりのてりやき こんさいのあまからいため おやこじる まっちゃゼリー	エ：838 塩：2.3
12/5 (金)	ごはん のりのつくだに とりとこんにゃくのゆすいため おかかあえ みそしる ヤクルト	エ：598 塩：2.3		

※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。