

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。

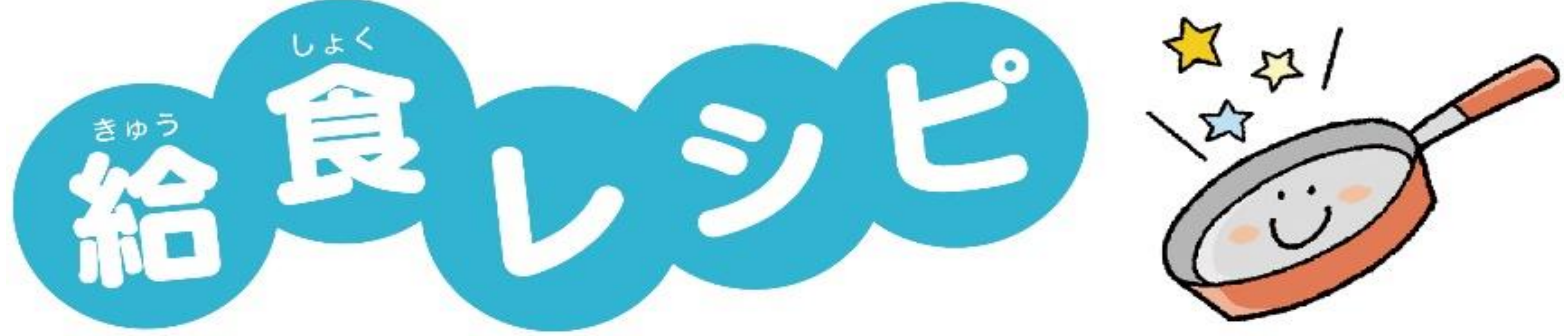
岩手県立気仙光陵支援学校

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	工：エネルギー量 (kcal)	
						塩：食塩相当量 (g)	
		小学部	中・高等部				
12/8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>11月25日から、令和7年度産の新米に切り替わりました！品種は、岩手県産「銀河のしずく」を使用しています。</p> <div><p>地元産の新米ができました</p><p>今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。</p></div>	工：650 塩：1.9	工：826 塩：2.2
	にらまんじゅう	ぶたにく	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	キャベツ にら しょうが にんにく			
	ぶたキムチ	ぶたにく みそ	さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	ねぎ キャベツ しょうが にんにく にら キムチ			
	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 しいたけ たけのこ チンゲンサイ			
12/9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>信田燕の「信田」とは、関西地方で油揚げのことを指しています。油揚げの中に鶏肉や豆腐、野菜、魚のすり身などを入れ、しょうゆや砂糖で甘辛く味付けして作られます。</p>	工：577 塩：1.4	工：759 塩：2.0
	たらのやさいあんかけ	たら	かたくりこ	ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうが しいたけ			
	ごぼうとだいずのあげに	だいず	ごま さとう かたくりこ	ごぼう			
	とりとたつぷりやさいのしょうがスープ	とりにく	かたくりこ	しいたけ はくさい れんこん にんじん しょうが			
12/10 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		<p>信田燕の「信田」とは、関西地方で油揚げのことを指しています。油揚げの中に鶏肉や豆腐、野菜、魚のすり身などを入れ、しょうゆや砂糖で甘辛く味付けして作られます。</p>	工：617 塩：1.9	工：784 塩：2.3
	岩手県産しのだに	とりにく あぶらあげ	かたくりこ さとう	たけのこ			
	いろとりごもくきんぴら	さつまあげ だいず	あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごぼう れんこん ピーマン あかピーマン きピーマン			
	どさんこじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも バター あぶら	もやし にんにく にんじん しょうが コーン			
12/11 (木)	手作りココアあげパン		パン ココア さとう		<p>今日は新メニューの「手作りココア揚げパン」が登場します！ココアパウダーがこぼれやすいので、おしぼりやハンカチ、ティッシュを用意しておきましょう。食事のあとは、机や床が汚れていないか確認し、きれいに片付けましょう★</p>	工：578 塩：2.1	工：767 塩：3.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	スパゲッティソテー	ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル	しめじ ほうれんそう にんにく たまねぎ			
	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	にんじん たまねぎ パセリ			
12/12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<div><p>主食をしっかりとうろ</p><p>主食（ごはんやパン、めんなど）は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、3回の食事で必ず主食をとることが大切です。</p></div>	工：585 塩：1.5	工：766 塩：2.2
	ぶりのてりやき	ぶり	さとう かたくりこ	しょうが			
	すきこんぶのいりに	こんぶ あぶらあげ	しらたき あぶら さとう	にんじん			
	はくさいのみそしる	あぶらあげ やきどうふ みそ		はくさい えのきだけ にんじん			
12/15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>17日は、少し早いですが、冬至献立です。冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。ゆず湯で身を清めたり、「ん」のつく食べ物食べて「運」を呼び込む風習があります。今日の献立も、「ん」のつく食べ物を多く取り入れています。「ん」のつく食べ物がいくつあるか数えてみましょう♪</p> 	工：555 塩：1.9	工：722 塩：2.5
	とりのうめみそやき	とりにく みそ	さとう ごまあぶら	うめ			
	じゃがいものしおこうじいため	とりにく	じゃがいも しらたき あぶら	にんじん ピーマン しょうが			
	わふうごもくスープ	いか えび ホタテ	くすきり	にんじん はくさい えのきだけ チンゲンサイ			
12/16 (火)	みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん コーン ねぎ しょうが にんにく	<p>17日は、少し早いですが、冬至献立です。冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。ゆず湯で身を清めたり、「ん」のつく食べ物食べて「運」を呼び込む風習があります。今日の献立も、「ん」のつく食べ物を多く取り入れています。「ん」のつく食べ物がいくつあるか数えてみましょう♪</p>	工：623 塩：2.9	工：791 塩：3.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく	パンこ さとう あぶら こむぎこ	キャベツ たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが			
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ハム	ごま ごまあぶら さとう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん			
12/17 (水)	むぎごはん プレーンジョア	だっしふんにゅう	こめ むぎ さとう			工：658 塩：1.7	工：854 塩：2.2
	ますのゆずみそやき	ます みそ	さとう	ゆず			
	なんきんのそぼろに	とりにく	あぶら さとう かたくりこ	かぼちゃ たまねぎ グリンピース			
	あんかけミニうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん	にんじん れんこん たまねぎ しいたけ ねぎ			
12/18 (木)	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン			工：592 塩：3.1	工：738 塩：4.2
	オムレツ（バックケチャップ）	たまご	あぶら さとう かたくりこ	トマト			
	ミニやきそば	ぶたにく あおのり	やきそば あぶら さとう	にんじん キャベツ			
	ABCスープ	ウインナー	マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ			
12/19 (金)	カルシウムウエハース	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう かたくりこ				
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工：645 塩：1.7	工：815 塩：2.2
	はるまき	ぶたにく	こむぎこ あぶら さとう はるさめ かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん にら しいたけ にんにく			
	こめマカロニのちゅうかサラダ	ハム	こめマカロニ ごま ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん			
マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ねぎ しょうが にんにく にら たけのこ しいたけ にんじん				
12/22 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう	こめ			工：579 塩：2.5	工：740 塩：3.4
	きんぴらいりあつやきたまご	たまご	さとう あぶら かたくりこ	ごぼう にんじん			
	じゃがいものそぼろに	とりにく	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ しらたき	しいたけ グリンピース			
	ふのりのみそしる	ふのり とうふ あぶらあげ		だいこん ねぎ			
12/23 (火)	オムライス（バックケチャップ）	たまご とりにく だっしふんにゅう	こめ あぶら バター さとう	トマト たまねぎ にんじん グリンピース マスカット	<p>今日は、中学部リクエスト給食の日です。今日のテーマは、「クリスマスのスペシャルメニューを食べよう！」です。クリスマスに食べたいメニューを多数決で決めました。デザートは、それぞれが食べたいものから1つ選んで食べることができます。みなさん楽しみにしていてくださいね♥</p> <p>そして、もうすぐ冬休みです。冬休みは、クリスマスやお正月など楽しい行事が盛り山です。食べ過ぎに気を付け、寒さに負けず運動にもチャレンジしましょう。</p>	工：742 塩：2.3	工：999 塩：3.5
	マスカットジョア						
	とりのからあげ	とりにく	さとう かたくりこ あぶら	しょうが にんにく			
	マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	キャベツ にんじん			
12/24 (水)	シチュー	とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう	ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン	<p>そして、もうすぐ冬休みです。冬休みは、クリスマスやお正月など楽しい行事が盛り山です。食べ過ぎに気を付け、寒さに負けず運動にもチャレンジしましょう。</p>	工：742 塩：2.3	工：999 塩：3.5
	セレクトデザート（いちごケーキまたはチョコケーキまたはプリン）	＜いちごケーキ＞ホイップクリーム、みずあめ、さとう、たまご、こむぎこ、いちご、あぶら	＜チョコケーキ＞ホイップクリーム、みずあめ、さとう、たまご、チョコレート、こむぎこ、ココアパウダー、あぶら	＜プリン＞れんにゅう、さとう、あぶら、だっしふんにゅう、バター、たまご、にんじん、こめこ、かたくりこ、こんにゃくこ、かんてん			
舎食（寄宿舎生の昼食は裏面をご覧ください。）							

※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 ★印のついたデザートは、せいりやうほう 星雲工房さんの手作りです。	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
12/8 (月)			ごはん ますのレモンソースかけ ヤーコンのきんぴら とんじる はなみかん	エ： 749 塩： 2.2
12/9 (火)	ごはん ミートボール うのはな みそしる ヤクルト	エ： 609 塩： 2.1	＜ さつき会 忘年会 ＞ ペペロンチーノ とりのからあげ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ フルーツボンチ	エ： 975 塩： 4.4
12/10 (水)	ごはん いわしのごまみそに ひじきのいりに みそしる ヤクルト	エ： 747 塩： 2.6	ごはん とりのカレーチーズやき ジャーマンポテト ほうれんそうのたまごスープ ゆずケーキ★	エ： 819 塩： 2.1
12/11 (木)	ごはん なっとう かたぬきチーズ やさいのみそいため みそしる ヤクルト	エ： 656 塩： 2.3	ごはん サバのこうみやき もやしのスチンジャオロースー はっほうさい りんご	エ： 701 塩： 1.5
12/12 (金)	ごはん わふうそぼろ からしあえ みそしる ヤクルト	エ： 579 塩： 1.9		
12/15 (月)			ごはん ますのみそマヨネーズやき ヤーコンとわかめのサラダ どさんこじる はなみかん	エ： 737 塩： 2.4
12/16 (火)	ごはん おかかふりかけ ほうれんそうたまごまき ピーフンとやさいのソテー みそしる ヤクルト	エ： 629 塩： 2.6	＜ 1F南 リクエストメニュー ＞ カレーピラフ メンチカツ（バックソース） カリボリあえ カズキスベシャル いわていちごクリームだいふく	エ： 827 塩： 3.6
12/17 (水)	ごはん さつまあげのしょうがやき きりほしだいこんのうまに みそしる ヤクルト	エ： 600 塩： 2.5	ごはん にらまんじゅう まめもやしのビビンバふう にくだんごとはるさめのスープ くるがんづき★	エ： 740 塩： 2.5
12/18 (木)	ごはん 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： 651 塩： 2.5	ごはん ふたにくのみそバターいため ごまチーズあえ とりちゃんこなべ りんご	エ： 744 塩： 2.6
12/19 (金)	ごはん サバのみそに すきこんぶのいりに みそしる ヤクルト	エ： 690 塩： 2.1		
12/22 (月)			ごはん むしどりのネギだれかけ かいせんチャプチェ サンラータン パイন	エ： 743 塩： 1.7
12/23 (火)	ごはん ミニハンバーグ（おろしソース） やさいのカレーソテー みそしる ヤクルト（ピーチあじ）	エ： 615 塩： 2.2	ごはん アジフライ(バックソース) いりどり のっぺいじる りんご	エ： 765 塩： 2.7
12/24 (水)	ごはん あじつけのり ごもくたまごやき がんものおろしに みそしる ヤクルト	エ： 610 塩： 2.2	（ 屋食・善食 ） ナン きゅうにゅう ミルメーク(ココアあじ) まめのドライカレー あおじそサラダ ジャーマンスープ かたぬきチーズ	エ： 765 塩： 4.0

※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。



さんまのかば焼き丼

- ＜材料(一人分量)＞
- ・炊き上がったご飯…200g
 - ・さんま開き…1枚（約50g程度）
 - ・片栗粉…5g
 - ・揚げ油…適量
 - ★おろし生姜…0.2g ★しょうゆ…4g ★砂糖…2g
 - ★みりん…2g ★酒…1g ★だし汁…5g
- （だし汁は、顆粒だしの素0.1g+水5gでもOKです。）

- ＜作り方＞
- ①小鍋に★印のついた調味料を入れ、火にかける。焦げないように気を付けながら、とろっとするまで煮詰める。
 - ②さんまの開きに片栗粉をまぶして、揚げる。
 - ③さんまに①のタレを両面ひたす。
 - ④炊き上がったご飯にさんまのかば焼きをのせたら出来上がり！

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

