

令和8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	こんだてめい 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 (からだのちやしを 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					
7/13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			エ： 559 塩： 2.3	エ： 702 塩： 2.8	
	のりのつくだに	のり	さとう					
	いわしのうめに	いわし	さとう かたくりこ	うめ				
	がんものおろしに	がんもどき	さとう	にんじん はくさい だいこん しょうが				
	さわにわん	ぶたにく	こんにゃく	だいこん にんじん しいたけ ねぎ たけのこ ごぼう				
7/14 (火)	カレーライス	ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら こむぎ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	きょうしゅうは、しゅうがくりくえすとじょうしょくのはです！ 献立のテーマは、「野菜をもっと好きになる献立を考えよう！」です。 今日は、カレーライスの上にハンバーグをのせます。 今日は、カレーライスの上にハンバーグをのせます。人気メニューのカレーライスやハンバーグと一緒に、苦手な野菜ももりもり食べられそうです。ね！ デザートは、マスカットゼリー入りのフルーツポンチです。サイダーを注いで食べましょう。	エ： 730 塩： 2.7	エ： 960 塩： 3.8	
	ブレーンジョア	だっしふんにゅう	さとう					
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	パンこ かたくりこ さとう	たまねぎ				
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン				
	フルーツポンチ		さとう	もも パイン みかん ぶどう				
7/15 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		ぜんこくまいもんめくりのちゅうねんけん 今日は、ちゅうねんけんのきょうとじりょう「ゴーヤチャンプルー」を作ります。「チャンプルー」とは、「ごちゃ混ぜ」という意味で、豆腐と季節の野菜を炒めた料理のことです。 ちゅうねんけんは、もずくのせいさんりやうがせかいいっぴくです。もずくはゆるめるとした食感ですが、歯ごたえがあり、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富です。	エ： 622 塩： 2.1	エ： 774 塩： 2.5	
	ごもくやさいにくだんご	とりにく	パンこ かたくりこ さとう あぶら	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが				
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく たまご やきどうふ	はるさめ あぶら さとう	ゴーヤ にんじん				
	もずくスープ	もずく とうふ		たけのこ はくさい こねぎ				
	おきなわパインゼリー		さとう	パイン				
7/16 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		ごうから8がつがけのめろんがでじやうします！ むくみやこうけつしうぼうにやくかりうまがふじやうにきまれており、かりうまのりやうはすいかのやく3ばいほどあります。 メロンを選ぶときは、表面の網目模様が細かく、おしりの部分が柔らかいものを選ぶと良いです。	エ： 568 塩： 2.6	エ： 739 塩： 3.6	
	とりのレモンに	とりにく	さとう かたくりこ あぶら	レモン				
	ジャーマンポテト	ウインナー こなチーズ	じゃがいも オリーブオイル パター	たまねぎ にんにく パセリ コーン				
	ほうれんそうのたまごスープ	たまご	かたくりこ	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ				
	メロン			メロン				
7/17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		じやうふじがくさんでは、ねんかんをとおしてけしややけのじやうをせいさんしており、しんせつでおいしいじやうをなひんしていただいています。 暑い時期の6月から9月は木くらげ、寒い時期の1月から3月にはなめこも栽培しています。 今日は、穫れたての木くらげを、春雨スープに入れます。 コリコリとした木くらげの食感をぜひ楽しんでください。ね！	エ： 575 塩： 2.2	エ： 726 塩： 2.7	
	あんかけあつやきたまご	たまご	さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら					
	ぶたキムチ	ぶたにく みそ	さとう あぶら ごまあぶら	キムチ しょうが にんにく ねぎ キャベツ にら				
	きくらげいりはるさめスープ	とりにく	はるさめ ごまあぶら	きくらげ はくさい にんじん ねぎ しょうが				
7/20 (月)	うみひ 海の日							
7/21 (火)	ひやしちゅうか	ハム たまご	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう こま	きゅうり もやし	きょうは、なつがけのとうもろこしを使って「焼きとうもろこし」を作ります。 とうもろこしの甘さが引き立つように、少量の醤油で味付けして焼きます。	エ： 687 塩： 3.7	エ： 883 塩： 5.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	じゃがいものそぼろに	とりにく	じゃがいも さとう あぶら こんにゃく	しいたけ グリンピース しょうが				
	やきとうもろこし			とうもろこし				
7/22 (水)	さんまのかばやきどん	さんま	こめ さとう あぶら かたくりこ	しょうが	ことしのとうのうしのはひは、7がつ26ひ(にち)です。 夏の暑さに負けないように、栄養のあるうなぎを食べる風習が江戸時代からあります。今日は、うなぎの代わりに大船渡市にある鎌田水産さんが加工したさんまの開きを使用します。 地元産のさんまのかば焼き丼を食べて、夏バテを予防しましょう。	エ： 627 塩： 1.7	エ： 841 塩： 2.4	
	マスカットジョア	だっしふんにゅう	さとう	マスカット				
	ちくぜんに	とりにく	こんにゃく さとう あぶら	しいたけ ごぼう にんじん れんこん ビーマン				
	なつやさいののっぺいじる	とりにく とうふ	こんにゃく あぶらぶ かたくりこ	ごぼう にんじん なす いんげん				
	れいとうみかん			みかん				
7/23 (木)	こぜんじゅぎやう 午前授業のため給食なし							

※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。



気仙地域「未来を育てるベジしゅうかん」
ベジメータ®による野菜摂取量測定会を実施します！

「ベジメータ®」という機器をご存じですか？

ベジメータ®とは、機器に指を10秒程度かざすだけで、直近2週間程度の野菜摂取量を測定することが出来る機器のことです。

このたび、大船渡保健所さんよりベジメータ®を借用し、全校児童生徒の野菜摂取量を測定する機会を設定することが出来ました！

第1回目を8月31日（月）、第2回目を9月18日（金）に設定し、その期間内（約3週間）を「ベジしゅうかん」とし、野菜摂取量の増加を目的とした指導を実施する予定です。

摂取量測定会には両日、大船渡市食生活改善推進員の方々に来校していただき、野菜摂取に関するアドバイスや、野菜料理のレシピ配付等にご協力していただきます。

小学部・中学部の保護者の皆様には、簡単なアンケート記入のご協力をお願いする予定です。アンケートは、夏休み明けに配付いたします。

（高等部は、各学級で生徒が記入いたします。）

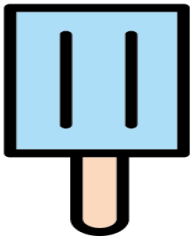
また、野菜摂取量の測定結果は、ご家庭へお知らせする予定です。
どうぞよろしくお願いいたします。



令和8年

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)
7/13 (月)			ごはん ぶりのピリからチーズやき ゴーヤとはるさめのちゅうかいため なめこのたまごスープ みかんゼリー	エ： 796 塩： 2.0
7/14 (火)	ごはん ミートボール（トマトソース） ベーコンとやさいのソテー みそしる しろぶどうほうれんそうジュース	エ： 653 塩： 2.9	しょうゆラーメン ぎょうざ ほうれんそうのナムル もものあんにとろろ	エ： 724 塩： 4.4
7/15 (水)	ごはん ペビーチーズ さつまあげのしょうがやき きりぼしだいこんのうまに みそしる ブルーベリージョア	エ： 664 塩： 2.9	ごはん いかのさらさあげ かわりなっとうあえ みそしる メロン	エ： 859 塩： 2.5
7/16 (木)	ごはん なっとうふりかけ ひじきいりあつやきたまご きんぴらごぼう みそしる ヤクルト	エ： 644 塩： 2.0	ごはん ぶたにくのみそバターいため ごまチーズあえ おやこじる ピーチゼリー	エ： 726 塩： 2.0
7/17 (金)	ごはん スタミナなっとう（鶏そぼろとひきわり納豆を混ぜて食べてね。） ちりめんじゃこあえ みそしる ヤクルト（マスカット）	エ： 616 塩： 1.9		
7/20 (月)	うみ 海の日			
7/21 (火)			ごはん こうやどうふのあげに なめこくらあえ さわにわん バナナ	エ： 704 塩： 1.8
7/22 (水)	ごはん たまごふりかけ いわしのレモンに うのはな みそしる ヤクルト	エ： 692 塩： 2.2	ガーリックライス ぶたにくのマスタードやき ポテトのカレーサラダ ABCスープ メロン	エ： 758 塩： 2.9
7/23 (木)	ごはん そぼろみそまめ つぼつけあえ みそしる ストロベリージョア	エ： 658 塩： 2.5	夏休み中も、規則正しい生活を過ごしましょう。 夏バテしないように、1日3食、栄養バランスよく食べましょう。 暑くても、適度に運動しましょう。 夏休み明けも、元気に登校してくるのを待っています◎ 	

※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。

わき
和気あいあい たの
楽しい給食時間 きゅうしょく じかん

