

令和8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
9/28 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		10月2日は、語呂合わせで「豆腐の日」、10月4日は語呂合わせで「いわしの日」です。今日は、「豆腐の日」「いわしの日」にちなんで、豆腐といわしを使っています。いわしは「マイワシ」「ウルメイワシ」「カタクチワシ」の3種に大別され、これらの稚魚が「しらす」です。	工： 633 塩： 1.9	工： 833 塩： 2.4
	いわしのごみそに	いわし みそ	ごま さとう かたくりこ				
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ねぎ			
9/29 (火)	カレーうどん	とりにく	うどん あぶら こむぎこ かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	毎月28日は、「いわて減塩・適塩の日」です。岩手県が脳卒中死亡率全国1位となり、過剰な食塩摂取を改めるため、2014年から毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」としました。カレーうどんのつゆはおいしいけれど、飲み干さず、残すようにしましょう。	工： 595 塩： 3.7	工： 748 塩： 5.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ゆでたまご	たまご					
	カリボリあえ	こんぶ	ごま	つぼつけ キャベツ きゅうり にんじん			
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	さとう	いちご			
9/30 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		全国うまいもんめぐり岩手県 今日は、岩手県産のものをふんだんに使った献立です。宮古市産のたらフライや、県産りんご、大船渡市にある慈愛福祉学園さんが生産しているしいたけときくらげを使います。なんと、慈愛福祉学園さんが生産したきのこは、高等部の農耕環境班が収穫し、厨房まで届けてくれます！みなさん楽しみにしていてくださいね。	工： 656 塩： 1.3	工： 803 塩： 1.6
	宮古市産たらフライ (パックソース)	たら	こむぎこ パンこ あぶら				
	大船渡市産しいたけいりすきこんぶのいりに	こんぶ あぶらあげ	こんにゃく あぶら さとう	にんじん しいたけ			
	大船渡市産きくらげいりしゃべことじる	とりにく なまあげ	じゃがいも こんにゃく	きくらげ			
	岩手県産りんご			りんご			
10/1 (木)	りんごコッペパン	ぎゅうにゅう	パン	りんご	食べ終わった後は、ふきんで机をきれいに拭きましょう。テーブルの下にも食べかすやごみが落ちていないか確認しましょう。また、ふきんを洗った後は、ギュッと絞ってから干しましょう。床が濡れていると、転んでケガをする原因にもなるので、ご協力お願いします◎	工： 577 塩： 2.9	工： 736 塩： 4.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン	りんご			
	オムレツ (パックケチャップ)	たまご	さとう あぶら	トマト			
	じゃがいものカレーソーテ	ベーコン	じゃがいも あぶら	ピーマン			
	はくさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら	はくさい しめじ コーン			
10/2 (金)	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～	工： 620 塩： 1.5	工： 819 塩： 2.0
	たまごときくらげのちゅうかいため	たまご ぶたにく	ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん きくらげ ねぎ			
	こまつなとひじきのナムル	ひじき	ごま さとう ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん			
	ビーフンスープ	えび	ビーフン ごまあぶら	たけのこ はくさい しいたけ にんじん			
	パイン			パイン			
10/5 (月)	あぶらふどん	たまご	こめ あぶらふ あぶら かたくりこ	たまねぎ グリンピース	全国うまいもんめぐり宮城県 「おくすかけ」は、宮城県の県南地域を中心に、お盆やお彼岸のときに作られる精進料理です。おつゆには、宮城県白石市の特産品である白石温麺が入っています。油麩とは、宮城県登米市の特産品で、小麦粉のタンパク質成分「グルテン」を植物油で揚げて作るお麩のことです。今日は、カツ丼のカツの代わりに油麩を使用した油麩丼を食べましょう。	工： 630 塩： 2.2	工： 845 塩： 3.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃのあまからに		さとう	かぼちゃ			
	おくすかけ	あぶらあげ	しろいしーめん こんにゃく ぶ さとう かたくりこ	だいこん にんじん しいたけ いんげん			
10/6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		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♪	工： 549 塩： 1.7	工： 715 塩： 2.5
	チーズタッカルビ	とりにく チーズ	ごまあぶら さとう	たまねぎ しめじ キャベツ			
	チョレギサラダ	のり	ごま さとう ごまあぶら	みすな きゅうり だいこん			
	かいせんキムチスープ	いか えび やきどうふ みそ	さとう	キムチ はくさい えのきたけ ねぎ			
	りんご食べ比べ			りんご			
10/7 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		全国うまいもんめぐり秋田県 今日は、炊き立てのご飯をつぶして焼いたきりたんぼが入った秋田県を代表する郷土料理「きりたんぼ鍋」が登場します。「お狩場焼き」は、みそ味の漬けだれに粉山椒を加えた焼き物、「煮じゃ昆布」は、刻み昆布を使った料理です。	工： 650 塩： 1.4	工： 842 塩： 1.9
	とりのおかりばやき	とりにく みそ	さとう	さんしょう			
	にじゃこんぶ	こんぶ ぶたにく あぶらあげ だいず	こんにゃく ごまあぶら さとう	にんじん しいたけ			
	きりたんぼなべ	とりにく あぶらあげ	きりたんぼ	まいたけ ごぼう だいこん みつば			
10/8 (木)	チーズコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	パン		10月10日は「目の愛護デー」！ ビタミンAを含む食品を意識してろう！ かぼちゃ にんじん ほうれん草 うなぎ レバー ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。	工： 627 塩： 2.4	工： 819 塩： 3.7
	とりのハニーマスタードソースかけ	とりにく	はちみつ かたくりこ	レモン			
	きりぼしナポリタン	ウインナー チーズ	オリーブオイル さとう	きりぼしだいこん キャベツ ピーマン あかピーマン きピーマン コーン にんにく トマト			
	かぼちゃとマカロニのシチュー	ぎゅうにゅう	マカロニ こむぎこ さとう	かぼちゃ たまねぎ コーン フロッコリー			
10/9 (金)	ごはん プレーンジョア	だっしふんにゅう	こめ さとう		10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、目の疲れや視力の回復に効果があります。	工： 647 塩： 1.7	工： 849 塩： 2.4
	ホキのみそマヨネーズやき	ホキ 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 レモン			
	じゃがきんぴら	ベーコン あおのり	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんじん			
	せんべいじる	とりにく	せんべい こんにゃく	だいこん にんじん しいたけ ねぎ			
	ブルーベリーゼリー		さとう	ブルーベリー			

※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。

寄宿舍給食献立表

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 ★印のデザートは、 せいいうんこうぼう 星雲工房 てつく さんの手作りです！	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
9/28 (月)			ごはん ふたにくのうめみそやき じゃがいものしおこうじいため あきのさわにわん バナナ	エ： 744 塩： 2.4
9/29 (火)	ごはん あじつけのり わかたけしのだに うのはな みそしる ヤクルト	エ： 598 塩： 2.0	ごはん ちくわのいそべあげ いりどり なめこけんちんじる りんご	エ： 877 塩： 2.8
9/30 (水)	ごはん ごもくやさいくだんご あおのりポテト みそしる ストロベリージョア	エ： 677 塩： 2.4	ガバオライス (めだまやきのせ) きりぼしだいこんのエスニックふうサラダ はるさめスープ うさぎまんじゅう★	エ： 857 塩： 2.5
10/1 (木)	ごはん さつまあげのしょうがやき ひじきのいりに みそしる ヤクルト ペビーチーズ	エ： 672 塩： 2.9	ごはん ますのレモンソースかけ しおにくじゃが いもちじる (いもちちはよく噛んで食べましょう。) オレンジ	エ： 764 塩： 2.1
10/2 (金)	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。) あおじそサラダ みそしる ヤクルト (マスカット)	エ： 651 塩： 2.4		
10/5 (月)			ごはん いわてけんさん 岩手県産サバみそカツ ちくぜんに じゃがいものっぺいじる オレンジ	エ： 784 塩： 2.3
10/6 (火)	ごはん おかかふりかけ しらすとわかめのたまごまき ごぼうのピリからいため みそしる ヤクルト	エ： 601 塩： 2.0	ごはん えびといかのチリソースに キャベツのオイマヨあえ ちゅうかふうコンスープ なしゼリー	エ： 743 塩： 2.1
10/7 (水)	しょくパン りんごジャム ゆでたまご ツナサラダ コンソメスープ ブルーベリージョア	エ： 602 塩： 3.2	トマトたっぷりハヤシライス ハッシュポテト れんこんとひじきのマヨネーズあえ りんご食べ比べ	エ： 855 塩： 3.5
10/8 (木)	ごはん サバのみそに とりとだいずのごまいため みそしる ヤクルト	エ： 727 塩： 2.3	ごはん とりのからあげ なっとうあえ みそあじのいものこじる バナナ	エ： 903 塩： 2.3
10/9 (金)	ごはん わふうそぼろ つぼづけあえ みそしる ヤクルト (マスカット)	エ： 663 塩： 2.5		

※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。



減塩大作戦！



～げんえん減塩のための
ちょうり調理の工夫～

●だしの旨みうみを利用する



●さんみ酸味さんみを利用する



●かおり香りを利用する



●かう香ばしさかうを利用する



●スパイススパイススパイスを利用する



●てんぜんえん天然塩てんぜんえんを利用する



●あじ味あじにメリハリをつける



●しずもの汁物しずものは具ぐたくさんにする



●ひょうめん表面ひょうめんにだけ味つけをする

