

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	
10/12 (月)	スポーツの日							
10/13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工： 637 塩： 1.2	工： 831 塩： 1.6	
	むしどりのネギたれかけ	とりにく	さとう	ねぎ しょうが にんにく				
	もやしのパンパンジー	とりにく たまご	ごま さとう	もやし キャベツ きゅうり にんじん				
	しおマーボー豆腐	とりにく とうふ	ごまあぶら かたくりこ	にんじん ししいたけ たけのこ にら ねぎ しょうが にんにく				
10/14 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			工： 647 塩： 2.1	工： 789 塩： 2.4	
	サバのみそに	サバ みそ	さとう	しょうが				
	うめゆかりあえ			キャベツ こまつな もやし うめしそ				
	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	しょうが にんにく にんじん もやし コーン				
	りんご			りんご				
10/15 (木)	手作りココアあげパン		ココア さとう パン あぶら		「ココア揚げパンが食べたい！」というリクエストが多数だったので、約1年ぶりにココア揚げパンを作ります！ ココアが口の周りにつきやすいので、ティッシュやおしぼりを持ってきてくださいね。 食べ終わった後は、机や床に食べカスが落ちていないか確認し、キレイにしてから帰りましょう◎	工： 563 塩： 2.3	工： 732 塩： 3.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	チキンとまめのサラダ	とりにく だいず	あぶら	ブロッコリー キャベツ コーン				
	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				
	ベビーチーズ	チーズ						
10/16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 熊本県産あじつけのり	ぎゅうにゅう のり	こめ		●全国うまいもんめぐり⑦熊本県 7月28日（火）に熊本県で最大震度7の地震が発生しました。今日は、熊本地震の被災地の復興を応援するため、熊本県産の食材を取り入れた献立にしました。味付けのりには、熊本県のゆるキャラが印刷されています。	工： 607 塩： 1.8	工： 758 塩： 2.3	
	ポテトとおこめのささみカツ	とりにく	じゃがいも こめこ かたくりこ さとう あぶら					
	きんぴられんこん	ベーコン	こんにゃく あぶら さとう ごま	れんこん にんじん ピーマン				
	こまつなのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		こまつな だいこん にんじん				
10/19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工： 598 塩： 2.1	工： 775 塩： 2.9	
	わふうそぼろ	とりにく やきどうふ みそ	ごま あぶら さとう パンこ	しょうが きりぼしだいこん				
	なめたけあえ	のり		こまつな もやし キャベツ なめたけ				
	いわてけんさんまのつみれじる	さんま とうふ みそ	かたくりこ	しめじ ねぎ だいこん にんじん たまねぎ しょうが				
	バナナ			バナナ				
10/20 (火)	みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう 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	今日は、手作りマラーカオが登場します。 マラーカオとは、中華風蒸しパンのことです。 ふんわりとした食感で、優しく素朴な甘さが特徴です。 もちりふわふわのマラーカオを楽しみにしててくださいね。	工： 687 塩： 3.0	工： 863 塩： 4.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ごぼうのちゅうかサラダ	ハム くわかめ	さとう ごまあぶら ごま	ごぼう きゅうり にんじん				
	手作りマラーカオ	たまご	こむぎこ さとう れんにゅう あぶら					
10/21 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		●里手アレルギー 里手の除去 ●全国うまいもんめぐり⑧新潟県 5月から始めた全国うまいもんめぐりもようやく折り返し地点に入りました！ 車麩は、新潟県でもっともポピュラーな麩と言われており、ドーナツのような形をしています。今日は、車麩を揚げた甘辛いたれに絡めます。のっぺい汁は、新潟県の代表的な家庭料理です。	工： 605 塩： 1.6	工： 858 塩： 2.5	
	くるまふのあげに		くるまふ さとう あぶら					
	とりとだいずのごまいため	とりにく だいず	こんにゃく あぶら さとう か たくりこ ごま ごまあぶら	たけのこ ピーマン				
	さといもいりのっぺいじる●	とうふ とりにく	さといも●こんにゃく かたくりこ	にんじん だいこん しめじ				
10/22 (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			工： 595 塩： 2.4	工： 765 塩： 3.5	
	みそバジルチキン	みそ とりにく	さとう	バジル				
	ポテトチップスサラダ	たまご	ポテトチップス あぶら	キャベツ コーン にんじん たまねぎ				
	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				
10/23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工： 617 塩： 1.8	工： 821 塩： 2.3	
	えびといかのチリソースに	えび いか だいず	あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく トマト				
	ブロッコリーの茎いり オイマヨあえ	ツナ	ごま マヨネーズ さとう	にんじん ブロッコリー コーン キャベツ				
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご わかめ	かたくりこ	コーン にんじん 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。

寄宿舍給食献立表

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 ・ 曜日	ちようしょく 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）
10/12 (月)	スポーツの日			
10/13 (火)			ごはん ささみのうめフライ じゃがいものしおこうじいため さんまのつみれじる りんご	エ： 853 塩： 3.5
10/14 (水)	わかめごはん さつまあげのしょうがやき すきこんぶのいりに みそしる ヤクルト	エ： 603 塩： 3.7	カレーライス ゆでたまご カリポリあえ いちごヨーグルト	エ： 830 塩： 3.8
10/15 (木)	ごはん ごぼういりつくね きりぼしだいこんのカレーいため みそしる マスカットジョア	エ： 716 塩： 2.1	ごはん ホキのピリからチーズやき だいこんのちゅうかに なめこのたまごスープ パイン	エ： 726 塩： 2.4
10/16 (金)	ごはん なっとう あつやきたまご もやピーサラダ みそしる ヤクルト（マスカット）	エ： 626 塩： 2.4		
10/19 (月)			ごはん とりのねぎみそやき にくじゃが せんべいじる オレンジ	エ： 752 塩： 2.4
10/20 (火)	ごはん ミニハンバーグ（おろしソース） きんぴらごぼう みそしる ヤクルト	エ： 615 塩： 2.6	ごはん ますのレモンソースかけ さといものそぼろに とんじる バナナ	エ： 701 塩： 2.2
10/21 (水)	こくとうロールパン オムレツ（パックケチャップ） スパゲッティサラダ 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： 652 塩： 3.3	ふたどん ピリからきゅうり いそのかおりじる チョコケーキ★	エ： 745 塩： 2.8
10/22 (木)	ごはん いわしのうめに うのはな みそしる ヤクルト	エ： 620 塩： 2.3	ごはん スナックレバー カリカリたくあんサラダ おやこじる りんご	エ： 724 塩： 2.2
10/23 (金)	ごはん そぼろみそまめ わふうごまサラダ みそしる ヤクルト（マスカット）	エ： 707 塩： 1.7		

※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。

ベジメータによる野菜摂取量測定会を実施しました！

8月31日（月）と9月18日（金）に、ベジメータによる野菜摂取量測定会を実施しました！
8月31日（月）から9月18日（金）を「ベジしゅうかん」とし、野菜の量を増やした給食メニューを提供したり、給食時間の食に関する指導を実施したりしました。ベジしゅうかんの期間中、児童生徒からは、「野菜が苦手だけど、頑張って食べた！」「おうちでも野菜を意識して食べた！」など、前向きな発言が多く聞こえました。
測定会には、ボランティアグループ「食生活改善推進委員」さんにもご協力いただき、野菜摂取量を増やすためのアドバイスを行ってくださいました。食生活改善推進委員さんからは、「1回目も2回目も、児童生徒のベジメータの数値が高く、とても驚きました。おうちの方が、お子さんのために毎日頑張ってご飯を用意しているんですね。」という感想をいただきました。ご家庭での日々の食事が、結果に現れているとのことでした。お忙しい中、ベジしゅうかんにご協力いただき、ありがとうございました✧
全体の測定結果は、現在集計中です。集計が終わり次第、結果を報告いたします。今年度のベジしゅうかんは終了しますが、これからも野菜を食べるよう意識してもらえたら嬉しいです。

