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。　〇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	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）	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
10/26 （月）	チキンカレー あかぶどうトマトジュース	とりにく	こめ　あぶら　こむぎこ　さとう　じゃがいも	トマト　ぶどう　にんじん　たまねぎ　にんにく　しょうが	今日は、中学部リクエスト給食の日です！ テーマは、「野菜をもっと好きになる献立」です。 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なら、苦手な野菜もモリモリ食べられそうですね。 中学部リクエスト給食の事前学習の様子を裏面に掲載しましたので、ご覧ください✨	エ：　775 塩：　2.2	エ：　974 塩：　3.1
	ハンバーグ	とりにく	あぶら　さとう	たまねぎ　トマト　にんにく　しょうが			
	かぼちゃのグラッセ		バター　さとう	かぼちゃ			
	バナナのチョコソースかけ	なまクリーム	チョコレート	バナナ			
10/27 （火）	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		毎日体重をはかろう 自分の体を知るためにも、毎日体重をはかりましょう。 	エ：　658 塩：　1.8	エ：　801 塩：　2.3
	サバのみそに	サバ　みそ	さとう	しょうが			
	うめゆかりあえ			うめ　しそ　もやし　こまつな　キャベツ			
	わかめのみそしる	わかめ　やきどうふ　みそ	じゃがいも　ふ	たまねぎ			
	げんきヨーグルト	ヨーグルト					
10/28 （水）	キャロットライス　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ　バター	にんじん	 今日は、すこし早いハロウィン献立です！ デザートは、みかんゼリーとぶどうゼリーを使用したハロウィンカラーのゼリーです！	エ：　667 塩：　1.9	エ：　819 塩：　2.6
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく	さとう　こむぎこ　パンこ　あぶら	かぼちゃ　たまねぎ			
	ツナとチーズのサラダ	ツナ　チーズ　だいず	さとう	キャベツ　コーン　きゅうり			
	ABCスープ	ウインナー	マカロニ　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　パセリ			
	ハロウィンカラーゼリー		さとう	みかん　ぶどう			
10/29 （木）	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン　こくとう		１０月２９日は、語呂合わせで「鶏肉の日」です。今日は、岩手県チキン協同組合さんから補助金をいただいて、鶏のサクサク揚げを提供します。 デザートは、調理員さんの手作り焼きリンゴです！ どちらもお楽しみに♡	エ：　620 塩：　1.9	エ：　796 塩：　2.8
	とりのサクサクあげ	とりにく　みそ　こなチーズ	じゃがいも　こむぎこ　かたくりこ　あぶら	しょうが　にんにく			
	ツナポテト	ツナ　チーズ	じゃがいも　マヨネーズ　さとう	きゅうり　コーン			
	せんぎりやさいのコンソメスープ	ベーコン		だいこん　にんじん　はくさい　えのきたけ　パセリ			
	手作りやきりんご		バター　さとう	りんご　レモン			
10/30 （金）	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		今日は、小学部給食試食会です！ 今日の給食のテーマは、「おうちで作る減塩メニュー」です。岩手県では、毎月２８日を「いわて減塩・適塩の日」としており、本校でも月末に減塩を目的とした給食づくりに取り組んでいます。今日は、生姜をたっぷり使って薄味でもおいしく食べられるメニューにしました。 参加するおうちの方は、おいしい給食とお子さんとの時間をお楽しみください💜	エ：　607 塩：　1.5	エ：　775 塩：　2.0
	サバのごまやき	サバ	ごま	しょうが			
	じゃがいものしおこうじいため	とりにく	じゃがいも　こんにゃく　あぶら	にんじん　ピーマン　しょうが			
	とりとたっ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　にんじん　れんこん　はくさい　しょうが			
	りんご食べ比べ			りんご　レモン			
11/2 （月）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		全国うまいもんめぐり㉕青森県 青森県の食文化は、津軽地方の「米文化」、南部地方の「粉文化」、下北地方の「芋文化」の3つに分けられています。今回は、津軽地方の「いかメンチ」が出ます。 青森県で有名な調味料「スタミナ源たれ」を使った野菜炒めもお楽しみに！	エ：　693 塩：　1.9	エ：　864 塩：　2.4
	いかメンチ（カレーあじ）	たら　いか	さとう　パンこ	たまねぎ			
	スタミナにくやさいいため	ぶたにく	あぶら　さとう	にんにく　しょうが　もやし　キャベツ　にら　にんじん　りんご			
	しょうがいりみそおでん	なまあげ　こんぶ　みそ	じゃがいも　こんにゃく	しょうが　だいこん			
	りんご			りんご			
11/3 （火）	文化の日						
11/4 （水）	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		●里芋アレルギー　里芋の除去 全国うまいもんめぐり㉖山形県 山形県は、４つの地域で構成されていて、村山地域、置賜地域、最上地域、庄内地域があります。山形県の代表的な郷土料理「芋煮」は地域によって食材、味付けが異なります。今回は、置賜地域の芋煮を食べてみましょう！	エ：　613 塩：　1.6	エ：　784 塩：　2.3
	とりのてりやき	とりにく	さとう　かたくりこ	しょうが			
	しょうないふあえ		ふ　さとう　ごま	ほうれんそう　キャベツ			
	やまがたふういもに●	ぎゅうにく	さといも●　こんにゃく　さとう	だいこん　にんじん　しめじ　ねぎ			
	ラフランスゼリー		さとう	ラフランス			
11/5 （木）	しょくパン　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 今日は、さつまいもと焼き栗のコロッケが出ます！じゃがいもとさつまいものほんのり甘い生地に天津甘栗が入っています。見た目も栗そっくりの形です✨	エ：　669 塩：　2.1	エ：　816 塩：　2.9
	いちごジャム		さとう	いちご			
	さつまいもとやきぐりのコロッケ●		さつまいも●　くり　じゃがいも　こむぎこ　あぶら　パンこ　さとう				
	かみかみこんさいサラダ	とりにく　だいず　ひじき	ごま　マヨネーズ	えだまめ　れんこん　ごぼう　にんじん			
	ミネストローネ	ウインナー	じゃがいも　オリーブオイル　さとう	セロリ　にんじん　たまねぎ　トマト　にんにく　パセリ			
11/6 （金）	トマトたっぷりオムハヤシ	ぶたにく　たまご　なまクリーム	こめ　あぶら　こむぎこ　さとう	たまねぎ　トマト　にんにく　マッシュルーム	１１月８日は、「いい歯」の日！  	エ：　618 塩：　2.8	エ：　819 塩：　3.9
	ブルーベリージョア	だっしふんにゅう	さとう	ブルーベリー			
	するめとれんこんのサラダ	さきいか	あぶら　さとう　ごま	れんこん　にんじん　きゅうり			
	あおりんごグミ		さとう　みずあめ	りんご			
11/7 （土）	光陵祭						

※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。

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	朝食	エ：エネルギー量（kcal） 塩：食塩相当量（ｇ）	夕食 ★印のついたデザートは、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）
10/26 （月）			ごはん サバのネギしおやき にくじゃが さわにわん オレンジ	エ：737 塩：2.0
10/27 （火）	ごはん　おかかふりかけ とりそぼろいりあつやきたまご ごぼうのピリからいため みそしる ヤクルト	エ：640 塩：2.1	☆女子棟　リクエストメニュー☆ ガーリックライス ハンバーグ（トマトソースかけ） かぼちゃとさつまいものサラダ コーンスープ　ミニいちごクレープ 	エ：932 塩：3.5
10/28 （水）	ごはん スタミナなっとう（鶏そぼろと納豆を混ぜて食べてね。） あおじそサラダ みそしる ヤクルト	エ：693 塩：2.3	ごはん とりのしおこうじからあげ かわりなっとうあえ みそしる うさぎまんじゅう★	エ：864 塩：3.0
10/29 （木）	ごはん ごもくやさいにくだんご あおのりポテト みそしる プレーンジョア	エ：616 塩：2.3	ごはん あんかけあつやきたまご じゃがぶたキムチ マーボーどうふ パイン	エ：726 塩：2.5
10/30 （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		
11/2 （月）	寄宿舎給食は、ありません。			
11/3 （火）	文化の日			
11/4 （水）			☆ハロウィンメニュー☆ チキンライス カマンベールチーズコロッケ（パックソース） ひじきとコーンのマリネ かぼちゃとマカロニのシチュー　ハロウィンカラーゼリー 	エ：837 塩：3.7
11/5 （木）	ごはん いわしのみぞれに とりとこんにゃくのゆずいため みそしる ヤクルト	エ：692 塩：2.4	ごはん はるまき ひじきのちゅうかソテー にくだんごのチゲスープ りんご	エ：815 塩：2.3
11/6 （金）	ごはん わふうそぼろ なめたけあえ みそしる ヤクルト（マスカット）	エ：609 塩：2.1	おやこどん しおこんぶあえ あきのさわにわん チョコムース★	エ：725 塩：2.8
11/7 （土）	ごはん てりやきハンバーグ やさいのカレーソテー みそしる ストロベリージョア	エ：610 塩：2.0		

※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。



給食だより

中学部のみんなで、リクエスト給食の献立を考える学習をしました！

９月１４日(月）に、中学部の皆さんでリクエスト給食の献立を考える学習を行いました。９月１４日は、「ベジしゅうかん」の期間内だったこともあり、「野菜をもっと好きになる献立を考えよう！」をテーマとし、野菜に関する学習も併せて実施しました。

野菜には、「かぜひかない！」「トイレすっきり！」「しょっぱいものを体の外に」「まいにち元気！実習中も元気！」のパワーがあることや、１食の野菜摂取量の目標量は約１２０ｇ（１日あたり約３５０ｇ）であることを学習しました。
授業では、野菜を用意し、１食あたりに必要な野菜の量（１２０ｇ）を実際に量る学習も行いました。

１２０ｇを量ってみると、「１２０ｇって意外と少ない。」「これくらいなら食べられそう！」という感想が生徒から聞こえました。

授業の後半では、「ハンバーグ＆カレーライス献立」または「唐揚げ＆ポテトフライ献立」の２つのうち食べたい方を選んで投票しました。デザートは、「フルーツポンチ」または「チョコバナナ」から選びました。
結果は、「ハンバーグ＆カレーライス献立」「チョコバナナ」に決まりました！

授業の最後には、リクエスト給食当日の目標を考えました。「かぼちゃも全部食べる」「きれいに残さず食べる」「じゃがいもを出来るだけ食べる」という目標を記入してくれました！

リクエスト給食当日は、おいしく楽しく、そして野菜をたくさん食べてくれると嬉しいです。

120グラムって
このくらい！





