令和８年度

11月の献立表

宮城県立気仙沼支援学校

月	火	水	木	金
2 【防災食を食べよう】 ・そぼろどん （アルファかまいのごはん） ・れんこんサラダ ・あぶらふみそしる ・ラフランスゼリー	3 ぶんかのひ **文化の日** 	4 ・ごはん ・さばみそづけフライ ・すきこんぶのにもの ・けんちんじる	5 ・セルフホットドッグ （げんえんパン　ウインナーのケチャップに） ・カレーふうみツナマヨサラダ ・クラムチャウダー	6 【みやぎ農産の日献立】 ・ごはん　今月は宮城県産「新米」 ・おこのみやきふうたまごやき ・きりぼしだいこんのにもの ・こまつなのみそしる ・バナナ
赤 鶏肉　豚肉　卵　豆腐		赤 さば　豚肉　豆腐	赤 ウインナー　まぐろ水煮　あさり　ベーコン	赤 卵　豚肉　さつま揚げ　豆腐
黄 米　油　マヨネーズ　油麩　じゃが芋　ゼリー		黄 米　油　ごま　里芋	黄 パン　油　マヨネーズ　じゃが芋	黄 米　油　ごま　じゃが芋
緑 玉ねぎ　さやいんげん にんじん　れんこん　キャベツ とうもろこし　大根　ねぎ		緑 大豆もやし　にんじん たけのこ　大根　ごぼう 白菜　ねぎ	緑 キャベツ　とうもろこし にんじん　きゅうり　玉ねぎ ブロッコリー　マッシュルーム	緑 キャベツ　ねぎ　しいたけ 切干大根　にんじん　玉ねぎ 小松菜　バナナ
栄養量 小学部　552kcal・23.5g 中学部　738kcal・30.7g 高等部　799kcal・32.2g		栄養量 小学部　537kcal・20.4g 中学部　716kcal・25.7g 高等部　720kcal・25.8g	栄養量 小学部　621kcal・24.5g 中学部　877kcal・32.8g 高等部　880kcal・32.8g	栄養量 小学部　568kcal・23.3g 中学部　766kcal・30.5g 高等部　771kcal・30.9g
9 ・きのこのたきこみごはん ・さといもコロッケ ・キャベツのおかかあえ ・かきたまじる ・ミニようなしゼリー	10 【学校祭献立】　【全校合唱】「にじ」にちなんで『虹色ゼリーあえ』 ・ミルクパン ・とりにくのトマトに ・キャベツのカレーソテー ・たまごとチーズのスープ ・にじいろゼリーあえ	11 【学校祭献立】 ・ソースやきそば ・わかめスープ ・チョコバナナ 【高等部】お祭りといったら毎年恒例「やきそば」と「チョコバナナ」！	12 【学校祭献立】 ・カレーピラフ ・ブロッコリーサラダ ・パスタいりやさいスープ ・くりむしパン 【中学部】劇に登場する木の実のお菓子にちなんで『栗むしパン』	13 【学校祭献立】 ・わかめごはん ・ちゃんこなべ ・じゃがいものにくみそあえ ・りんご 【小学部】劇に登場するお相撲シーンにちなみ、『ちゃんこ鍋』
赤 鶏肉　油揚げ　かつお節　卵　豆腐	赤 鶏肉　ベーコン　粉チーズ	赤 豚肉　鶏肉　豆腐　わかめ	赤 鶏肉　まぐろ水煮　ウインナー	赤 わかめ　鶏肉　油揚げ　豆腐　豚肉
黄 米　油　里芋　ゼリー	黄 パン　小麦粉　バター　ゼリー	黄 中華麺　油　ごま　チョコレート	黄 米　油　バター　マカロニ　栗　小麦粉	黄 米　油　じゃが芋
緑 しめじ　まいたけ　にんじん しいたけ　もやし　キャベツ 玉ねぎ　えのきだけ　小松菜	緑 トマト　玉ねぎ　キャベツ にんじん　とうもろこし えのきだけ　小松菜　みかん	緑 もやし　にんじん　玉ねぎ キャベツ　ピーマン　えのきだけ たけのこ　ねぎ　バナナ	緑 にんじん　玉ねぎ　ピーマン マッシュルーム　ブロッコリー きゅうり　キャベツ	緑 にんじん　白菜 しめじ　ねぎ 水菜　りんご
栄養量 小学部　531kcal・20.5g 中学部　716kcal・27.7g 高等部　717kcal・27.7g	栄養量 小学部　561kcal・26.1g 中学部　802kcal・34.8g 高等部　805kcal・34.9g	栄養量 小学部　595kcal・25.1g 中学部　765kcal・31.9g 高等部　770kcal・32.1g	栄養量 小学部　589kcal・21.9g 中学部　833kcal・31.0g 高等部　798kcal・30.3g	栄養量 小学部　533kcal・23.0g 中学部　719kcal・29.3g 高等部　738kcal・31.0g
		“お米”の食べ比べをしよう！（18日～20日）※3日間違う品種のお米を取り入れます		
16 ふりかえきゅうぎょうび **振替休業日** 	17 ・きのこのトマトスパゲティ ・シーザーサラダ ・てづくりアップルパイ	18 【みやぎ水産の日献立】 ・ごはん ・かつおのなんばんづけ ・ほうれんそうのごまあえ ・とんじる　今月は気仙沼産「かつお」	19 ・ひびきまいのごはん ・とうふハンバーグおろしソース ・あぶらふにくじゃが ・キャベツのみそしる	20 ・ごはん ・ささかまぼこのいそべあげ ・だいこんとぶたにくのにもの ・ごまみそやさいスープ ・チーズ
	赤 ベーコン　粉チーズ	赤 かつお　豚肉　豆腐	赤 豆腐　豚肉　豆腐	赤 笹かまぼこ　豚肉　チーズ
	黄 スパゲティ　油　パイシー　バター	黄 米　油　ごま　里芋	黄 米　油　じゃが芋　油麩	黄 米　油　小麦粉　ごま　じゃが芋
	緑 玉ねぎ　にんじん　しめじ　ピーマン マッシュルーム　ブロッコリー　きゅうり キャベツ　とうもろこし　りんご	緑 ねぎ　ほうれんそう　もやし キャベツ　にんじん　ごぼう 大根　白菜　ねぎ	緑 大根　えのきだけ　玉ねぎ にんじん　さやえんどう　もやし キャベツ　しめじ　ねぎ	緑 大根　さやいんげん にんじん　もやし　玉ねぎ チンゲンサイ　とうもろこし
	栄養量 小学部　555kcal・21.3g 中学部　727kcal・28.3g 高等部　733kcal・28.4g	栄養量 小学部　537kcal・27.7g 中学部　737kcal・36.5g 高等部　741kcal・37.0g	栄養量 小学部　543kcal・25.5g 中学部　725kcal・32.0g 高等部　729kcal・32.3g	栄養量 小学部　555kcal・23.4g 中学部　736kcal・28.4g 高等部　746kcal・29.6g
	“だし”の食べ比べをしよう！※2日間違う出汁を取り入れます			
23 きんろうかんしゃのひ **勤労感謝の日** 	24 ・あぶらふどん ・だいこんのごまずあえ ・さめだんごのすましじる ・りんご	25 ・ごはん ・メヒカリのなんばんづけ ・うのはないり ・はくさいのみそしる ・さつまいもむしパン	26 ・しょくパン ・けせんぬまさんブルーベリージャム ・タンドリーチキン ・ブロッコリーのガーリックソテー ・ミネストローネ	27 ・ポークカレーライス ・わかめとツナのサラダ ・はなみかん
	赤 鶏肉　卵　まぐろ水煮　わかめ　サメ　豆腐　なると巻	赤 メヒカリ　おから　鶏肉　豆腐	赤 鶏肉　ベーコン　ウインナー	赤 豚肉　わかめ　まぐろ水煮
	黄 米　油麩　ごま　油	黄 米　油　小麦粉　さつまいも	黄 パン　ジャム　油　じゃが芋　マカロニ	黄 米　油　じゃが芋
	緑 玉ねぎ　にんじん　ねぎ 大根　きゅうり　しめじ えのきだけ　小松菜　りんご	緑 玉ねぎ　さやいんげん ごぼう　ねぎ　にんじん 白菜　えのきだけ	緑 ブロッコリー　とうもろこし にんじん　玉ねぎ　ピーマン トマト　キャベツ	緑 にんじん　玉ねぎ　トマト りんご　キャベツ　きゅうり 赤ピーマン　とうもろこし　みかん
	栄養量 小学部　575kcal・27.5g 中学部　781kcal・36.2g 高等部　789kcal・36.7g	栄養量 小学部　569kcal・21.8g 中学部　763kcal・28.9g 高等部　773kcal・29.7g	栄養量 小学部　518kcal・25.8g 中学部　716kcal・34.2g 高等部　716kcal・34.3g	栄養量 小学部　587kcal・22.1g 中学部　786kcal・27.9g 高等部　818kcal・29.4g
30 ・ごはん ・ぶたにくのとわだバラやき ・ゆでブロッコリーマヨネーズぞえ ・せんべいじる ・さつまいもプリン				
赤 豚肉　鶏肉　豆腐				
黄 米　油　かやきせんべい　さつまいも				
緑 ブロッコリー　ごぼう にんじん　大根　白菜 しめじ　ねぎ				
栄養量 小学部　607kcal・25.9g 中学部　802kcal・33.1g 高等部　808kcal・33.4g				

【11月の平均栄養量】

（上段：給与量　下段：基準量）

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	563kcal	761kcal	769kcal
	579kcal	790kcal	800kcal
たんぱく質	23.9g	31.1g	31.6g
	23.9g	32.6g	33.0g
脂質	18.7g	23.2g	23.3g
	16.1g	22.0g	22.3g
塩分	2.3g	3.2g	3.3g

献立表

ブログ

【献立表の見方】

※献立名の下の赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。

赤・・・主に体をつくる食べ物

黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物

緑・・・主に体の調子を整える食べ物

※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。

※日々の栄養量は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

〇裏面は給食だよりです。是非御覧ください。
〇学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。　また、給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。