

10月こんだてひょう

令和5年度
宮城県立小松島支援学校

月				火				水				木				金			
2 ごはん 厚揚げのカレー煮 大根とじゃこのサラダ チンゲンサイのスープ バナナ				3 けんちんうどん 揚げぎょうざ (小2個 中高3個) わかめサラダ オレンジ				4 ビビンバ (ごはん・ナムル 肉そぼろ・卵そぼろ 辛みそ) 中華スープ ヨーグルト				5 米粉パン チキンマスタード焼き カレークリームパンネ キャベツとウィンナーのスープ オレンジ				6 第1学期終業式 (11:30下校 給食はありません)			
550	21.6	17.9	2.0	588	23.9	24.1	2.7	589	25.5	19.4	1.9	643	31.6	23.8	2.8				
710	27.8	22.1	2.7	735	29.3	29.2	3.6	761	32.6	24.2	2.4	711	35.9	27.2	3.5				
9 スポーツの日				10 秋季休業日				11 秋季休業日				12 第2学期始業式 (11:30下校 給食はありません)				13 ごはん みそだれチキンカツ 五目ひたし 卵スープ オレンジ			
																664	27.6	22.0	2.7
																813	33.3	27.4	3.6
16 豚丼 (麦ごはん) カリフラワーのおかか和え なめこ汁 りんご				17 ごはん 白身魚の香味ソース 菊とほうれん草のおひたし ちゃんこ汁 バナナ				18 ごはん ハンバーグおろしソース ベーコンと野菜ソテー わかめの味噌汁 オレンジ				19 食パン いちごジャム カレーコロッケ (ソース) フレンチサラダ シュリアンヌスープ バナナ				20 ごはん ジャー جان豆腐 もやしの煮物 えのきたけのスープ オレンジ			
579	24.0	17.4	2.6	579	32.2	16.9	2.1	574	23.8	19.8	2.7	541	16.5	20.9	2.1	559	23.7	20.3	2.5
755	31.4	21.5	3.6	729	38.1	20.6	2.7	722	28.9	23.4	3.7	725	21.9	26.8	3.0	734	31.2	25.7	3.5
23 ごはん メンチカツ (ソース) れんこんきんぴら 豆腐と卵のスープ オレンジ				24 みそラーメン しゅうまい (小2個 中高3個) さつまいもと大豆のサラダ バナナ				25 チキンカレー (麦ごはん) 大根サラダ フルーツカクテル				26 チリドッグ (背割りのソフトパン チリドッグの具) プロッコリーソテー ほうれん草のスープ バナナ				27 ごはん さばみそ煮 すきやき風煮 根菜のすまし汁 オレンジ			
605	21.3	21.6	2.0	518	21.8	14.1	2.7	626	21.7	19.5	2.1	524	23.2	17.7	2.5	585	27.9	20.9	2.2
797	29.3	27.1	2.4	850	37.6	27.6	3.8	837	28.3	24.4	2.8	705	30.4	21.0	3.7	716	33.1	22.5	2.7
30 ごはん 鶏肉の塩麴焼き 肉じゃが 油麴の味噌汁 バナナ				31 あんかけうどん コロッケ (ソース) 海藻サラダ りんご				 クラス掲示用				10月の給食目標 残さず食べよう							
576	26.1	15.1	2.5	583	21.4	18.4	2.9	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 小学部 734 32.9 18.0 3.4				※ 栄養価の数字は、左から、エネルギー〇キロカロリー、たんぱく質〇g、脂肪〇g、塩分〇gです。 ※ 上の段は小学生、下の段は中学生と高校生の栄養価です。 ※ 材料の都合により献立を変更することもあります。 ※ 牛乳は毎日つきます。							
								中学部・高等部											

給食停止について

- 2日(月)～4日(水) 高等部2年1組
- 16日(月)～18日(金) 高等部2年2～5組
- 19日(木)～20日(金) 小学部6年生
- 23日(月)～25日(水) 中学部3年生

