令和7年度

１０月の予定献立表

高校	松陵支援学校高等部

仙台市野村学校給食センター

まいつき19日は食育の日

日	曜日	献立名	主な食品と働き：主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	水	【十五夜にちなんだ献立】 ごまだんご わかめごはん 牛乳 鮭のたつた揚げ 根菜みそ汁 ごまだんご(3～5個)	さけ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	ごぼう だいこん れんこん	ごはん でん粉 しらたまもち 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	831	28.3	17.5	3.5
2	木	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あんかけ(2個) 豚肉と生揚げのみそ炒め わかめサラダ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし きゅうり 乾しいたけ たけのこ 根深ねぎ グレープフルーツ	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	831	30.2	26.2	2.9
3	金	ココアパン 牛乳 カップエッグ ハヤシシチュー ビーンズサラダ オレンジ	鶏卵 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ グリンピース オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	米油	867	32.5	33.9	4.0
6	月	ごはん 牛乳 さばのピリ辛だれ 青ばた豆の鉄火みそ うーめん汁	さば 大豆 みそ かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	根深ねぎ にんにく ごぼう はくさい	ごはん でん粉 砂糖 温麺 ふ じゃがいも	米油 ごま ごま油	851	32.3	24.2	3.6
7	火	食パン いちごジャム 牛乳 フライドチキン 水菜のサラダ ミネストローネ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	みずな にんじん トマト パセリ	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	パン ジャム 砂糖 小麦粉 でん粉 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油	720	32.3	21.2	3.5
8	水	ごはん 牛乳 赤魚のしょうが焼き 生揚げのおろし煮 ごまみそ和え グレープフルーツ	あかうお みそ 豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし とうもろこし だいこん たけのこ 根深ねぎ 乾しいたけ グレープフルーツ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま	830	35.6	22.6	2.9
9	木	【秋の風物詩】 仙台風芋煮 ごはん ふりかけ 牛乳 ししゃも天ぷら(2本) すき昆布の炒め煮 仙台風芋煮	大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん	もやし はくさい だいこん ごぼう 根深ねぎ しめじ	ごはん 小麦粉 砂糖 さといも	米油	766	25.9	23.1	2.6
10	金	【新人戦応援献立】 レバー入りメンチカツ カレーうどん 小減塩ソフトパン 牛乳 カレーうどん レバー入りメンチカツのソースかけ 白菜の香味漬 【目の愛護デーにちなんで】 ブルーベリーヨーグルト ブルーベリーヨーグルト	豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい きゅうり しょうが 乾しいたけ	パン パン粉 砂糖 うどん	米油 ごま	848	32.5	32.1	3.9
16	木	ごはん 牛乳 豚肉のプルコギソースかけ 海そうサラダ じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	豚肉 うずら卵 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 根深ねぎ ごぼう にんにく 洋なし キャベツ きゅうり えだまめ オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油 ごま	856	29.7	25.7	3.3
17	金	背割コッペパン 牛乳 あじフライ(ソース) ポークビーンズ きのこのスープ 洋なし缶	あじ 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい えのきたけ しめじ 根深ねぎ 洋なし	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	842	36.6	27.8	3.9
20	月	【旬の食材・果物】 かつお さつまいも みかん ごはん のり佃煮 牛乳 かつおの揚げ煮 ごま和え さつまいものみそ汁 みかん	かつお 生揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ごぼう えのきたけ 根深ねぎ みかん	ごはん でん粉 砂糖 さつまいも	米油 ごま	804	28.1	14.7	2.8
21	火	ごはん 牛乳 ハンバーグのたまねぎソースかけ ひじきの中華和え 米粉めんとえびのスープ	豚肉 鶏肉 えび	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし 根深ねぎ レモン	ごはん 砂糖 ビーフン	米油 ごま ごま油	740	23.6	17.8	3.2
22	水	小バターロールパン 牛乳 ツナと大根おろしのスパゲッティ(きざみのり) フライビーンズ(スパイス味) 卵スープ ヨーグルト	大豆 ベーコン まぐろ油づけ 鶏卵 豚肉	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ だいこん にんにく はくさい	パン でん粉 スパゲッティ	バター 米油 オリーブ油	801	34.1	29.2	3.6
23	木	【東北文化の日】 さんま わかめ りんご 【味めぐり】青森 せんべい汁 ごはん 牛乳 さんまのカレーたつた揚げ わかめときゅうりのしょうが和え せんべい汁 りんご	さんま 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゅうり しょうが だいこん ごぼう 根深ねぎ しめじ りんご	ごはん 砂糖 かやきせんべい	米油	832	27.4	23.9	3.2
24	金	食パン チョコレートクリーム 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ミートボールのトマト煮込み ポテトとコーンのサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	チョコレートクリーム 米油	839	35.5	31.9	3.9
27	月	麦ごはん 牛乳 野菜カレー えびフリッター(3個) ビーフンソテー 大豆入り小魚	えび ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 かたくちいわし	赤ピーマン にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ たまねぎ 乾しいたけ しめじ にんにく	大麦 ごはん 小麦粉 ビーフン じゃがいも	米油	884	30.4	24.1	2.9
28	火	ごはん 牛乳 塩マーボー豆腐 ガーリックポテト 茎わかめの香味和え オレンジ	豆腐 鶏肉 大豆	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく きゅうり しょうが キャベツ たけのこ 乾しいたけ えのきたけ 根深ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	米油 ごま油	844	24.6	24.2	2.6
29	水	食品ロス削減の日 米粉パン 牛乳 豚肉のピザソースかけ ポトフ フルーツポンチ	豚肉 ウインナーソーセージ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく みかん パインアップル もも レモン キャベツ だいこん セロリー	パン 米粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	765	30.1	26.8	3.2
30	木	【十三夜にちなんだ献立】 栗ごはん 栗ごはん(ごはん 栗ごはんの具) 牛乳 さわらのみそだれかけ かきたま汁	さわら みそ 油揚げ 鶏卵 大豆 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく 乾しいたけ えのきたけ だいこん 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 くり	821	32.9	23.9	3.2
31	金	横割丸パン 牛乳 ホキフライ(ソース) アーモンド入りパンプキンサラダ(マヨネーズ) ジュリエンヌスープ	ホキ ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ だいこん セロリー	パン 小麦粉 パン粉	米油 アーモンド マヨネーズ	713	28.2	25.2	3.7

※はしは，毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 🥄 印は，スプーンもあったほうが食べやすい献立です。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について，栄養強化食品を使用しています。

※献立内容は変更することがあります。

＊今月の目標＊
旬の食べ物について知ろう