

# 6月 よていこんだてひょう

2023年 6月

京都府立井手やまぶき支援学校

ひ日	こんだてめい 献立名		ぎゆうにゆ	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	I初ギ- たんぱく質 食塩相当量 (中学部基準)
	きほんしよく 基本食	けいたいしよく 形態食		ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
1 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		785 kcal
	とりにくのアーモンドてりやき	とりにくのてりやき		とりにく	アーモンド		34.2 g
	はるさめのピリからいため	そつめんとぶたやさ しいため		ぶたひきにく	はるさめ,ひまわりゆ,ごまあぶら,さ とう	しょうが,にんにく,たまねぎ,ねぎ	1.9 g
	コーンスープ	コーンスープ			かたくりこ	コーン,コーン,はくさい,こまつな	
旬 そらまめ 2 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		714 kcal
	しろみぎかなのみそマヨネー ズやき	しろみぎかなのみそ マヨネーズソース		ホキ,まめみそ	ノンエッグマヨネーズ	しめじ,たまねぎ 	31.7 g
	そらまめのしおゆで	そらまめのやわらか に				そらまめ	2.2 g
	れんこんとぎゅうにくのスー プ	れんこんとぎゅうにく のスープ		ぎゅうにく,わかめ		れんこん,にんじん,ねぎ	
5 月	ごはん	おかゆ	○		こめ		737 kcal
	ヤンニョムチキン	とりのからあげにヤ ンニョムあじ		とりにく	かたくりこ,なたねゆ,ごまあぶら,い りごま	にんにく	29.5 g
	ナムル	キャベツのナムル			ごまあぶら,すりごま	もやし,にんじん,ほうれんそう	2.1 g
	チンゲンサイのスープ	チンゲンサイのスー プ				チンゲンサイ,えのきたけ,はくさい,コー ン	
6 火	ミルクパン	パンがゆ	○		ミルクパン		797 kcal
	だいずのカレーに	だいずのカレーに		だいず,ぶたにく,スキムミルク	ひまわりゆ,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,パ セリ	32.9 g
	やさいサラダ	やさいサラダ				もやし,コーン,キャベツ	2.9 g
	(てづくりしょうがドレッシン グ)	(てづくりしょうがド レッシング)			ひまわりゆ,さとう	しょうが,レモンかじゅう	
7 水	ごはん	おかゆ	○		こめ		778 kcal
	さんしょくどん	とりだんごのさんしょ くどん		とりひきにく,だいずミート,いりたまご	ひまわりゆ,さとう	しょうが,こまつな	29.6 g
	みそしる	みそしる		わかめ,みそ		たまねぎ,にんじん,ねぎ	2.7 g
やまぶ らランチの日 8 木	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		793 kcal
	まんがんとじゃこのいた めに	まんがんとしらす のいために		ちりめんじゃこ	ひまわりゆ 	まんがんとうがらし,しょうが	30.5 g
	にくじゃが	にくじゃが		ぎゅうにく,さつまあげ	じゃがいも,しらたき,ひまわりゆ,さ とう	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	3.5 g
	なめこじる	なめこじる		わかめ,まめみそ		なめこ,ねぎ,キャベツ	
入 梅 献 立 9 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		701 kcal
	にゅうばいいわしのつけやき	さわらのつけやき		いわし 		しょうが 	33.1 g
	きゅうりのうめあえ	きゅうりのうめあえ			さとう	キャベツ,きゅうり,ばいにく	2.4 g
	とんじる	とんじる		ぶたにく,もめんどうふ,みそ		はくさい,こまつな,しめじ,ねぎ	
12 月	ごはん	おかゆ	○		こめ		720 kcal
	あじのピリからやき	あじのピリからやき		あじ	ごまあぶら	しょうが,にんにく	35.5 g
	きりぼしだいこんのいた ために	だいこんのもの		とりにく	さとう	きりぼしだいこん,にんじん,さんどまめ	2.7 g
	あつあげのみそしる	おぼろどうふのみそ しる		あつあげ,みそ		こまつな,しめじ	
山城 産 抹茶 13 火	こがたパン	パンがゆ	○		バターロールパン,テー ブルロール パン		808 kcal
	わふうスパゲティ	わふううどん		とりにく,きぎみのり	スパゲッティ,ひまわりゆ	たまねぎ,えのきたけ,しめじ,しいたけ, みつば	34.5 g
	ごぼうサラダ	キャベツサラダ		ツナ	ごまクリーミードレッシン グ	ごぼう,キャベツ,にんじん	2.8 g
	おちゃまめ	にまめ まっちゃあじ		だいず,きなこ	かたくりこ,なたねゆ,さ とう		
14 水	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		799 kcal
	ハヤシライス	ハヤシライス		ぶたにく	ひまわりゆ,じゃがいも,こむぎこ,パ ター	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,グリーンピース,ホ ールトマト	27.3 g
	コーンサラダ	キャベツサラダ コ ーンソース			ひまわりゆ	キャベツ,コーン,えだまめ,にんじん	1.7 g
15 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		725 kcal
	チキンみそカツ	チキンカツに		とりにく,まめみそ	てんぷらこ,パンこ,なたねゆ,さ とう,すりごま		30.8 g
	たくあんあえ	キャベツのごましお あえ			すりごま	キャベツ,せんぎりたくあん	2.3 g
	もずくスープ	はくさいスープ		もずく		えのきたけ,にんじん,ねぎ	

日	献立名		ぎゆう	あか	き	みどり	たんぱく質 食塩相当量 (中学部基準)
	基本食	形態食		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
16金	ごはん	おかゆ	○		こめ		750 kcal
	さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき		さわら,しろみそ			33.6 g
	ひじきのいために	ひじきムース		ひじき,あぶらあげ	ひまわりゆ,さとう	にんじん,グリーンピース	2.3 g
	あおなのすましじる	すましじる		きぬごしどうふ	ふ	たまねぎ,こまつな	
19月	ごはん	おかゆ	○		こめ		724 kcal
	きびなごのからあげ	さけのからあげ		きびなご	かたくりこ,なたねゆ		29.3 g
	さきいかのかみかみサラダ	だいこんサラダ		さきいか	さとう,ごまあぶら,いりごま	だいこん,にんじん,ごぼう,きゅうり	3.0 g
	あぶらあげとこんにやくのみそしる	たまねぎのみそしる		あぶらあげ,みそ	つきこんにやく	キャベツ	
20火	ココアパン	パンがゆ	○		ココアパン		761 kcal
	ミートボールのスープに	ミートボールのスープに		うずらたまご	かたくりこ	たまねぎ,にんじん,たけのこ,こまつな	29.8 g
	キャベツとじゃこのサラダ	キャベツとしらすのサラダ		ちりめんじゃこ	ひまわりゆ	キャベツ,にんじん,コーン,にんにく	3.0 g
21水	たこめし	たいめし	○	まだこ	こめ	しょうが	737 kcal
	こんぶとりにくのだいずのもの	とりにくのだいずのもの		だいず,とりにく,きりこんぶ	ひまわりゆ,こんにやく,さとう	だいこん,にんじん,さんどまめ	36.3 g
	とうふのみそしる	とうふのみそしる		もめんどうふ,わかめ,みそ		たまねぎ,ねぎ	3.3 g
22木	ごはん	おかゆ	○		こめ		732 kcal
	バンバンジー	とりにくのむしやきとバンバンジーサラダ		とりにく	ねりごま,すりごま,さとう,ごまあぶら	ねぎ,しょうが,ピーマン,もやし,キャベツ,にんじん	33.8 g
	トマトのちゅうかふうかきたまスープ	トマトのちゅうかふうかきたまスープ		たまご,ハム	かたくりこ	レタス,トマト,ねぎ	2.3 g
23金	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		831 kcal
	たちうおのしおやき	たちうおのしおやき		たちうお			32.4 g
	しんじゃがのそばろに	しんじゃがとぶたロースのもの		ぶたひきにく,だいずミート	じゃがいも,ひまわりゆ,さとう	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	2.5 g
	みそしる	みそしる		わかめ,みそ,みそ		しめじ,キャベツ,こまつな	
26月	しんしょうがごはん	しんしょうががゆ	○	ちりめんじゃこ,きざみのり	こめ	しんしょうが	742 kcal
	さけのなんぶやき	さけのてりやきごまソース			いりごま,くろごま,さとう		36.1 g
	さんどまめのごまあえ	ほうれんそうのごまあえ			すりごま,さとう	さんどまめ,にんじん,キャベツ	3.6 g
	みそしる	みそしる		あぶらあげ,わかめ,みそ		もやし	
27火	こくとうパン	パンがゆ	○		こくとうパン		717 kcal
	しろみざかなのトマトソースかけ	しろみざかなのトマトソースかけ		からすがれい	オリーブゆ,かたくりこ	たまねぎ,しめじ,にんにく,ホールのトマト	34.9 g
	こめこマカロニスープ	こめこマカロニスープ		ベーコン	こめこマカロニ	キャベツ,こまつな,にんじん	3.2 g
	メロン	メロンのワインに				アンデスメロン	
28水	キムタクごはん	ぶたキムがゆ	○	ぶたにく	こめ,ごまあぶら,いりごま	にんじん,ねぎ,キムチ,せんざりたくあん,きりぼしだいこん	734 kcal
	しゅうまい	やわらかしゅうまい		しゅうまい			27.6 g
	ちゅうかスープ	ちゅうかスープ			ごまあぶら	ほししいたけ,チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ	2.9 g
	ヨーグルト	ヨーグルト		ヨーグルト			
29木	ごはん	おかゆ	○		こめ		719 kcal
	さばのみそに	さばのみそに		さば,みそ	さとう	しょうが	29.1 g
	あおなのおひたし	あおなのおひたし			すりごま	こまつな,はくさい,もやし	2.1 g
	みずなのすましじる	すましじる		きぬごしどうふ	てまりふ	たまねぎ,みずな	
30金	おやこうどん	やわらかおやこうどん	○	とりにく,たまご	うどん,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,ねぎ	729 kcal
	かぼちゃサラダ	かぼちゃサラダ		ハム	ノンエッグマヨネーズ,さとう	かぼちゃ,たまねぎ,えだまめ	28.7 g
	みなづき	あんこ		あずき	こむぎこ,こめこ,さとう		2.1 g

■ 肉加工品、練り物はノンアレルギー製品（乳・卵・小麦不使用）を使用しています。

■ 献立は都合により変更する場合があります。

■ 小・中・高 統一メニューを実施し、配分量を調整しています。

〈基準〉 児童生徒の身体記録より算出 小学部 570 kcal 中学部 761 kcal 高等部 823 kcal