

# 11月 よていこんだてひょう

2023年 11月

京都府立井手やまぶき支援学校

| 日  | こんだてめい<br>献立名       |                    | ぎゆう<br>うにゆ | あか なかま<br>赤の仲間   | き なかま<br>黄の仲間   | みどり なかま<br>緑の仲間  | I和キー<br>たんぱく質<br>食塩相当量<br>(中学部基準) |
|--|---------------------|--------------------|------------|--|---|--|-----------------------------------|
|  | きほんしょく<br>基本食       | けいたいしょく<br>形態食     |            | ち にく<br>血や肉になる   | ねつ ちから もと<br>熱や力の元になる   | からだ ちようし ととの<br>体の調子を整える   |                                   |
| 1<br>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,はくさいキムチ,たくあん,<br>きりぼしだいこん  | 710 kcal                          |
|  | しゅうまい               | やわらかしゅうまい          |            | しゅうまい  |   |  | 28.8 g                            |
|  | ちゅうかふうかきたまスープ       | ちゅうかふうかきた<br>たまスープ |            | たまご,ハム   | かたくりこ,ごまあぶら   | たまねぎ,きくらげ,こまつな   | 2.7 g                             |
| 旬<br>さつまいも<br>2<br>木                                 | さつまいもごはん            | さつまいもがゆ            | ○          |  | こめ,さつまいも,くろごま   |  | 754 kcal                          |
|  | だいずのいそに             | だいずとりにくの<br>にももの   |            | ひじき,だいず,とりにく  | ひまわりゆ,つきこんにやく,さとう   | ごぼう,にんじん,さんどまめ   | 30.7 g                            |
|  | とんじる                | とんじる               |            | ぶたにく,みそ  |   | はくさい,こまつな,しめじ,ねぎ   | 3.2 g                             |
| 防災給食<br>6<br>月                                       | うめがゆ                | おかゆ                | ×          |  | うめがゆ  |  | 702 kcal                          |
|  | やさいジュース             | やさいジュース            |            |  |  | やさいジュース  | 24.1 g                            |
|  | おさかなのソーセージ          | さけのしおやき            |            | おさかなのソーセージ   |   |  | 3.2 g                             |
|  | たきだしふうぐだくさんとんじ<br>る | ぐだくさんとんじる          |            | ぶたにく,もめんどうふ,みそ   | さといも  | ごぼう,たまねぎ,だいこん,にんじん,<br>こまつな,しめじ,ねぎ   |                                   |
|  | バナナ                 | バナナミルク             |            |  |   | バナナ  |                                   |
| 7<br>火   | ミルクパン               | ミルクパンがゆ            | ○          |  | ミルクパン   |  | 739 kcal                          |
|  | ミートグラタン             | ならぐんたす             |            | ぶたひきにく,シュレッドチーズ  | ひまわりゆ   | たまねぎ,にんにく,しょうが,なす,しめ<br>じ,パセリ  | 27.3 g                            |
|  | キャベツサラダ             | キャベツサラダ            |            |  | ひまわりゆ   | キャベツ,だいこん,にんじん   | 2.9 g                             |
|  | コーンスープ              | コーンスープ             |            |  | かたくりこ   | コーン,クリームコーン,はくさい,こまつ<br>な  |                                   |
| 旬<br>さつまいも<br>8<br>水                                 | カレーうどん              | やわらかカレーうどん         | ○          | ぶたにく   | うどん,かたくりこ   | にんじん,はくさい,ねぎ   | 705 kcal                          |
|  | にくだんごのあまずいため        | にくだんごのトマトに         |            |  | ひまわりゆ,さとう,かたくりこ   | たまねぎ,たけのこ,さんどまめ,ホールト<br>マト   | 25.8 g                            |
|  | おにまんじゅう             | さつまいものレモン<br>に     |            |  | さつまいも,こむぎこ,こめこ,さとう  |  | 2.6 g                             |
| 旬<br>いわし<br>10<br>金                                  | ごはん                 | おかゆ                | ○          |  | こめ  |  | 813 kcal                          |
|  | とりにくのてりやき           | とりにくのてりやき          |            | とりにく   |   |  | 39.2 g                            |
|  | ごもくビーフン             | そつめんチャンフ<br>ルー     |            | ぶたにく   | ビーフン,ごまあぶら  | しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな  | 2.3 g                             |
|  | こんこんじる              | こんこんじる             |            | あぶらあげ,みそ   |   | れんこん,だいこん,にんじん,ねぎ  |                                   |
| 旬<br>いわし<br>1<br>0<br>金                              | ごはん                 | おかゆ                | ○          |              | こめ  |  | 727 kcal                          |
|  | いわしのからあげ            | あじのからあげに           |            | いわし  | かたくりこ,なたねゆ  | しょうが   | 27.2 g                            |
|  | たくあんあえ              | キャベツのごましお<br>あえ    |            |  | すりごま  | キャベツ,せんぎりたくあん  | 2.0 g                             |
|  | あおなのすましじる           | すましじる              |            | きぬごしどうふ  |   | たまねぎ,こまつな,えのきたけ  |                                   |
| 1<br>3<br>月  | たきこみごはん             | たきこみごはん            | ○          | とりにく   | こめ  | たけのこ,にんじん,えだまめ   | 749 kcal                          |
|  | 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<br>とう  | にんじん,たまねぎ,グリーンピース  | 29.4 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  | 3.4 g                             |
| は<br>さん<br>で<br>食<br>べ<br>よ<br>う<br>♪<br>1<br>4<br>火 | ドッグパン               | ドッグパンがゆ            | ○          |  |   |  | 740 kcal                          |
|  | えびフライ               | さわらのからあげに          |            | えび           | てんぷらこ,パンこ,なたねゆ  |  | 25.4 g                            |
|  | ノンエッグタルタルソース        | ノンエッグマヨネー<br>ズ     |            |  | ノンエッグタルタルソース  |  | 3.0 g                             |
|  | キャベツソテー             | キャベツのソテー           |            |  | ひまわりゆ   | キャベツ,コーン   |                                   |
|  | こめこマカロニのミネスト<br>ローネ | ミネストローネ            |            | ベーコン   | こめこマカロニ   | にんじん,たまねぎ,セロリ,にんにく,<br>ホールトマト,パセリ  |                                   |
| 旬<br>井<br>手<br>町<br>産<br>柿<br>1<br>5<br>水            | ごはん                 | おかゆ                | ○          |  | こめ  |  | 748 kcal                          |
|  | ホイコーロー              | ホイコーロー             |            | ぶたにく,みそ  | ごまあぶら,さとう   | にら,キャベツ,にんじん,ピーマン,にん<br>にく,しょうが  | 30.5 g                            |
|  | れんこんとぎゅうにくのスー<br>プ  | れんこんとぎゅうにく<br>のスープ |            | ぎゅうにく,わかめ  |   | れんこん,にんじん,ねぎ  | 2.5 g                             |
|  | かき(柿)               | かきのコンポート           |            |  |   | かき   |                                   |
| 1<br>6<br>木  | わかめごはん              | おかゆとのりのつく<br>だに    | ○          | わかめ  | こめ  |  | 741 kcal                          |
|  | ぶたにくとだいこんのにも<br>もの  | ぶたにくとだいこん<br>のにももの |            | ぶたにく,あつあげ,さつまあげ,きり<br>こんぶ  | ひまわりゆ,さとう   | だいこん,にんじん,グリーンピース  | 31.3 g                            |
|  | みそしる                | みそしる               |            | あぶらあげ,みそ   |   | もやし,こまつな   | 2.7 g                             |

| 日         | 献立名                 |                   | 献立名                  | 赤の仲間   | 黄の仲間  | 緑の仲間   | 1人あたりたんぱく質食塩相当量(中学部基準) |
|-----------|---------------------|-------------------|----------------------|--|---|--|------------------------|
|           | 基本食                 | 形態食               |                      | 血や肉になる   | 熱や力の元になる  | 体の調子を整える   |                        |
| やまぶきランチの日 | むぎごはん               | おかゆ               |                      |  | こめ,むぎ   |  | 801 kcal               |
|           | さわらのしおこうじやき         | さわらのしおこうじむしやき     | さわら                  |   |   |  | 35.2 g                 |
|           | えびいものそばろに           | えびいもとりにくのにも       | とりひきにく               |  | えびいも,ひまわりゆ,さとう  | ほししいたけ,にんじん,みつば  | 2.3 g                  |
|           | みそしる                | みそしる              | あぶらあげ,わかめ,みそ         |  |   | キャベツ,しめじ   |                        |
| 20月       | ごはん                 | おかゆ               |                      |  | こめ  |  | 741 kcal               |
|           | とりにくのねぎみそやき         | とりにくのみそやき         | とりにく,みそ              |  |   | ねぎ   | 36.7 g                 |
|           | ひじきのいために            | やわらかひじきムース        | 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   | 2.4 g                  |
|           | ぶたにくとさといもじる         | ぶたにくとさといもじる       | ぶたにく                 |  | さといも,つきこんにやく  | だいこん,にんじん,みつば  |                        |
| やまぶき野菜    | あじつけパン              | あじつけパンがゆ          |                      |  | あじつけパン  |  | 736 kcal               |
|           | しろみざかなのオリーブオイルやき    | しろみざかなのオリーブオイルソース | しろみざかな               |  | こめこ,オリーブゆ   | にんにく,レモンかじゅう   | 31.0 g                 |
|           | もやしとピーマンのソテー        | キャベツとほうれんそうのソテー   |                      |  | ひまわりゆ   | もやし,ピーマン,コーン  | 3.1 g                  |
|           | やまぶきキャベツとほろさめのごまスープ | キャベツのねりごまスープ      |                      |  | はろさめ,ごまあぶら,いりごま,すりごま  | やまぶきキャベツ,しょうが,ねぎ   |                        |
| 京都の味      | むぎごはん               | おかゆ               |                      |  | こめ,むぎ   |  | 832 kcal               |
|           | きぬがさどんぶり            | きぬがさどんぶり          | あぶらあげ,ぶたにく,たまご,きざみのり |  | さとう,ひまわりゆ,かたくりこ   | たまねぎ,しろねぎ  | 31.7 g                 |
|           | えのきのみそしる            | みそしる              | みそ                   |  |   | えのきたけ,キャベツ,にんじん  | 2.8 g                  |
|           | ぶどうゼリー              | ぶどうゼリー            |                      |  | ぶどうゼリー  |  |                        |
| 和食の日      | ごはん                 | おかゆ               |                      |  | こめ  |  | 708 kcal               |
|           | だしがらのふりかけ           | のりのつくだに           | だしがらかつおぶし,だしがらこんぶ    |  | さとう,いりごま  |             | 38.9 g                 |
|           | あじのしおやき             | あじのむしやき           | あじ                   |  |   |  | 2.7 g                  |
|           | きりぼしだいこんのいために       | だいこんのにも           | とりにく                 |  | ひまわりゆ,さとう   | きりぼしだいこん,にんじん,さんどまめ  |                        |
|           | だしをあじわうすましじる        | だしをあじわうすましじる      | かつおぶし                |  | てまりふ  | えのきたけ,みつば  |                        |
| 紅葉焼き      | ごはん                 | おかゆ               |                      |  | こめ  |  | 815 kcal               |
|           | さけのもみじやき            | さけのもみじソースかけ       | さけ                   |  | ノンエッグマヨネーズ  | にんじん   | 35.8 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  | 2.4 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   |                        |
| 28火       | まっちゃきなこあげパン         | パンがゆとまっちゃきなこソース   | きなこ                  |  | なたねゆ,さとう  | まっちゃ   | 884 kcal               |
|           | ポークビーンズ             | ポークビーンズ           | だいず,ぶたにく             |  | ひまわりゆ   | えだまめ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールトマト  | 39.5 g                 |
|           | やさいサラダ              | やさいサラダ            |                      |  |   | もやし,コーン,キャベツ   | 2.8 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   |                        |
| 旬秋野菜      | むぎごはん               | おかゆ               |                      |  | こめ,むぎ   |  | 890 kcal               |
|           | あきやさいカレー            | あきやさいカレー          | ぎゅうにく,スキムミルク         |  | ひまわりゆ,ぎつまいも,こむぎこ,バター  | しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,れんこん,しめじ,ホールトマト  | 24.1 g                 |
|           | ふくじんづけ              | だいこんのにも           |                      |  |   | ふくじんづけ   | 2.5 g                  |
|           | フルーツカクテル            | フルーツカクテル          |                      |  | カクテルゼリー  | みかん,パインアップル,もも   |                        |
| 紅葉竜田揚げ    | ごはん                 | おかゆ               |                      |  | こめ  |  | 812 kcal               |
|           | さばのたつたあげ            | さばのたつたあげに         | さば                   |  | かたくりこ,なたねゆ  | しょうが        | 31.8 g                 |
|           | こんぶあえ               | こんぶあえ             | しおこんぶ                |  |   | はくさい,きゅうり  | 2.6 g                  |
|           | とうふとたまねぎのみそしる       | 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  |                        |

■ 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、配缶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

やまぶきの日



■ 17日(金) えびいものそばろ煮  
京田辺市産のえびいもを使います。実が曲がっていて、縞模様がえびに見えることからそう名付けられました。作るのにとても手間がかかります。

季節の料理



■ 27日(月) さけの紅葉焼き  
すりおろした人参をマヨネーズにまかせて焼くことで綺麗な紅葉色になります。  
■ 30日(木) さばの竜田揚げ  
魚の身の赤と衣の白が、紅葉の名所である奈良県竜田川の白い波と赤いもみじに似ているということから竜田揚げと名付けられました。