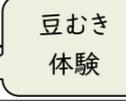


5月 よていこんだてひょう

2024年 5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 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	
八十八夜 献立	1	ちやのかごはん	○		こめ	せんちゃ	731 kcal
	水	おちやがらふりかけ		ちりめんじゃこ, はなかつお	いりごま, さとう	しょうが, せんちゃ	28.7 g
		ちくぜんに		とりにく	ひまわりゆ, こんにやく, さとう	ほししいたけ, ごぼう, れんこん, にんじん, たけのこ, さんどまめ	3.2 g
		みずなのすましじる			てまりふ	たまねぎ, みずな	
子どもの日 献立	2	さけちらしずし	○	さけフレーク, きんしたまご, きぎみのり	こめ, すりごま, さとう	せんぎりたくあん, きゅうり	726 kcal
	木	こまつなのおかかあえ		はなかつお		こまつな, キャベツ	25.2 g
		あかだし		もめんどうふ, わかめ, まめみそ		たまねぎ, ねぎ	3.6 g
		こどものひゼリー 		こどものひゼリー		こどものひゼリー	
7	火	こくとうパン	○		こくとうパン		778 kcal
		さばのオリーブオイルやき		さば	オリーブゆ	にんにく	34.9 g
		もやしとピーマンのソテー			ひまわりゆ	もやし, ピーマン, コーン	3.1 g
		オニオンスープ		ベーコン		しめじ, こまつな, たまねぎ, パセリ	
8	水	ごはん	○		こめ		768 kcal
		わふうカレーどんぶり		ぶたにく, あぶらあげ, きぎみこんぶ	ひまわりゆ, かたくりこ	しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, ほししいたけ	31.5 g
		だいこんのうめおかかあえ		はなかつお	さとう	だいこん, こまつな, ばいにく	3.4 g
		えのきのみそしる		みそ, みそ		えのきたけ, キャベツ, ねぎ	
9	木	ごはん	○		こめ		745 kcal
		とりにくのからあげ		とりにく	かたくりこ, なたねゆ	しょうが, にんにく	29.7 g
		きりぼしだいこんのツナサラダ		ツナ	ごまあぶら, さとう	きりぼしだいこん, こまつな, にんじん	1.9 g
		チンゲンサイのスープ				チンゲンサイ, えのきたけ, たまねぎ, コーン	
やまぶき 日 ランチの	10	えんどうごはん	○	うすいえんどう 	こめ		694 kcal
	金	こうやどうふのたまごとし		たまご, こうやどうふ, さくらえび		たけのこ, にんじん, みつば, ほししいたけ	32.9 g
		いでちようみそのみそしる		わかめ, みそ, いでちようかあちゃんみそ		しめじ, キャベツ, こまつな	3.4 g
13	月	ごはん	○		こめ		687 kcal
		あじのピリからやき		あじ	ごまあぶら	しょうが, にんにく	33.3 g
		いそかあえ		きぎみのり	さとう	こまつな, にんじん, キャベツ	2.5 g
		あつあげのみそしる		あつあげ, みそ		たまねぎ, しめじ	
14	火	こがたパン	○		バターロールパン, テーブルロールパン		722 kcal
		スパゲティミートソース		ぶたひきにく, きゅうひきにく, ぶたレバーチップ, こなチーズ	スパゲッティ, ひまわりゆ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, グリンピース, ホールトマト	28.4 g
		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	
15	水	キムタクごはん	○	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, きりぼしだいこん	711 kcal
		しゅうまい		しゅうまい			25.4 g
		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	2.3 g
旬 さくらんぼ	16	ごはん	○		こめ		755 kcal
	木	だいずのいそに		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	27.0 g
		なめこじる		わかめ, まめみそ		なめこ, ねぎ, キャベツ	2.8 g
骨ごとたべよう	17	ごはん	○		こめ		778 kcal
	金	ししゃものいそべあげ		ししゃも, あおのり	かたくりこ, なたねゆ		29.8 g
		はるさめのピリからいため		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	2.7 g
		みそしる		あぶらあげ, わかめ, みそ		キャベツ, にんじん	

日	献立名		ぎゅうゆ	あかの仲間	きの仲間	みどりの仲間	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	
20月	ごはん	おかゆ	○		こめ		704 kcal
	さわらのつけやき	さわらのつけやき		さわら		しょうが	31.9 g
	そくせきづけ	そくせきづけ		しおこんぶ		はくさい, きゅうり	1.9 g
	にくだんごスープ	にくだんごスープ				しめじ, ねぎ, たまねぎ, にんじん	
21火	バターパン	バターパンがゆ	○		バターパン		780 kcal
	ぶたにくのわふうソース	ぶたにくいため		ぶたにく	ひまわりゆ, さとう, いりごま	ピーマン, もやし, キャベツ, にんじん, しょうが	34.5 g
		やさいのわふうソース					
	こめこマカロニスープ	こめこマカロニスープ		ハム	こめこマカロニ	たまねぎ, こまつな	3.3 g
22水	むぎごはん	おかゆ	○		こめ, むぎ		861 kcal
	チキンカレー	チキンカレー		とりにく, スキムミルク	ひまわりゆ, じゃがいも, こむぎこ, バター	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, グリンピース, ホールトマト	33.6 g
	いりじゃこ	しらすに		にぼし			2.1 g
	アロエフルーツヨーグルト	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん, パインアップル, もも, アロエ	
23木	ごはん	おかゆ	○		こめ		737 kcal
	さばのしょうがに	さばのしょうがに		さば	さとう	しょうが	30.2 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	2.6 g
	みそしる	おぼろどうふのみそしる		あぶらあげ, わかめ, みそ		たまねぎ	
24金	ごはん	おかゆ	○		こめ		737 kcal
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	ひまわりゆ	たまねぎ, しょうが	30.0 g
	ごまネーズあえ	ごまネーズあえ		ちくわ	すりごま, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, にんじん	2.6 g
	なすのみそしる	なすのみそしる		わかめ, みそ		えのきたけ, もやし, なす	
大豆をたべよう	ごはん	おかゆ	○		こめ		810 kcal
	まぐろとだいのからめに	ブリのごましょうゆソース		まぐろ, だいず	アーモンド, かたくりこ, なたねゆ, さとう		32.9 g
	ゆかりあえ	ゆかりあえ				キャベツ, きゅうり	2.5 g
	あぶらあげとこんにやくいりみそしる	たまねぎのみそしる		あぶらあげ, みそ	こんにやく	たまねぎ, にんじん	
旬 そらまめ	あじつけパン	あじつけパンがゆ	○		あじつけパン		727 kcal
	とりにくのハニーマスタードやき	とりにくのハニーむしやき		とりにく	はちみつ		36.4 g
	そらまめのしおゆで	そらまめのやわらかに				そらまめ	2.8 g
	コーンスープ	コーンスープ			かたくりこ	クリームコーン, コーン, はくさい, こまつな	
29水	むぎごはん	おかゆ	○		こめ, むぎ		723 kcal
	ちゅうかどんぶり	ちゅうかどんぶり		ぶたにく, うずらたまご	ひまわりゆ, ごまあぶら, かたくりこ	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, もやし, はくさい, さんどまめ, ほししいたけ	29.4 g
	わかめスープ	チンゲンサイのスープ		わかめ	ごまあぶら	えのきたけ, たまねぎ	2.5 g
30木	ごはん	おかゆ	○		こめ		692 kcal
	ほっけのいちやぼし	さわらのつけやき		ほっけ			31.3 g
	えだまめのごまサラダ	えだまめのごまサラダ			ごまクリーミードレッシング	キャベツ, えだまめ, にんじん	2.3 g
	さわにわん	さわにわん		ぶたにく		だいこん, えのきたけ, こまつな	
31金	ごはん	おかゆ	○		こめ		773 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, さとう	にんじん, たまねぎ, グリンピース	28.4 g
	あおさとどうふのみそしる	あおさとおぼろどうふのみそしる		もめんどうふ, あおさ, みそ		キャベツ, ねぎ	2.6 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

10日(金) えんどうごはん 28日(火) そらまめの塩ゆで

前日に、豆むきの食育体験を行います。豆の香りや触感を確かめながら作業に取り組みます。普段集中することが苦手な子も、豆むきはもくもくと作業できることがよくあります。また、すすんで食べてみようと思うきっかけになるよう取り組んでいます。

