

10月 よていこんだてひょう

2024年 10月

京都府立井手やまぶき支援学校

日	こんだてめい 献立名		ぎゆうにゆう	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	エネルギー 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 火	ミルクパン	ミルクパンがゆ	○		ミルクパン		833 kcal
	チリコンカーン	チリコンカーン		ひよこまめ,ぶたひきにく,ぶたレバー チップ	ひまわりゆ,かたくりこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,えだまめ	32.7 g
	やさいサラダ	やさいサラダ				もやし,コーン,キャベツ	3.1 g
	(てづくりオニオンドレッシング)	(てづくりオニオンドレッシング)			ひまわりゆ,さとう	たまねぎ	
ま ぜ て た べ よ う ♪ 2 水	ごはん	おかゆ	○		こめ		737 kcal
	ビビンバのぐ(にくそぼろ)	ビビンバのぐ(あまからにく)		ぎゅうひきにく,ぶたひきにく	ひまわりゆ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ	26.3 g
	// (たまご)			きんしたまご			2.4 g
	// (ナムル)	ビビンバのぐ(キャベツのナムル)			ごまあぶら,すりごま	もやし,きりぼしだいこん,にんじん,ほうれんそう	
	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,はくさい	
中 2 年 2 組 考 案 献 立 3 木	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		820 kcal
	ヒレカツ	ヒレカツに		ぶたひれにく	てんぷらこ,パンこ,なたねゆ		32.8 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,コーン,レーズン	2.7 g
	ABCスープ	ABCスープ		ベーコン	アルファベットマカロニ	たまねぎ,こまつな,にんじん	
4 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		725 kcal
	さばのみそに	さばのみそに		さば,みそ	さとう	しょうが	30.5 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	2.4 g
	すましじる	すましじる		かまぼこ	てまりふ	たまねぎ,みつば	
7 月	ごはん	おかゆ	○		こめ		744 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	にんにく	27.9 g
	キャベツのしおもみあえ	キャベツのねりごまあえ			ごまあぶら,すりごま	キャベツ,きゅうり	1.9 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	
8 火	バターパン	バターパンがゆ	○		バターパン		819 kcal
	さけのレモンやき	さけのレモンおしやき			さとう	レモンかじゅう,にんにく	33.9 g
	かみかみサラダ	だいこんサラダ			ノンエッグマヨネーズ	きりぼしだいこん,コーン,にんじん,えだまめ	2.7 g
	えのきスープ	こまつなスープ				こまつな,えのきたけ,はくさい	
旬 りんご 9 水	ごはん	おかゆ	○		こめ		807 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	31.4 g
	えのきのみそしる	みそしる		みそ		えのきたけ,キャベツ,ねぎ	2.7 g
	りんご	りんごのコンポート				りんご	
目 の 愛 護 デー 献 立 10 木	にんじんごはん	にんじんごはん	○	きざみこんぶ	こめ	にんじん	679 kcal
	なべしぎ	なべしぎ		ぶたにく,みそ	ひまわりゆ,つきこんにやく,さとう,いりごま	なす,たけのこ,しょうが,ピーマン,にんじん	27.1 g
	こまつなのすましじる	すましじる		きぬごしどうふ		たまねぎ,こまつな	3.0 g
	めのあいごデーゼリー	めのあいごデーゼリー			めのあいごデーゼリー		
11 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		746 kcal
	ほっけのいちやぼし	さわらのつけやき		ほっけ			33.5 g
	ごもくビーフン	そうめんチャンプル		ぶたにく	ビーフン,ごまあぶら	しょうが,キャベツ,にんじん,こまつな	3.1 g
	みそしる	みそしる		あぶらあげ,わかめ,みそ		もやし	
15 火	こくとうパン	こくとうパンがゆ	○		こくとうパン		750 kcal
	オムレツ	オムレツ		たまご,ぎゅうにゆう,ぎゅうひきにく,ぶたレバーチップ	ひまわりゆ	にんじん,しめじ,たまねぎ,パセリ	32.6 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	3.0 g
	にらスープ	ほうれんそうスープ		ソーセージ		だいこん,にら,えのきたけ	
16 水	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		813 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,バター	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	27.5 g
	フルーツヨーグルトあえ	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,アロエ	1.4 g

ひ日	献立名 <small>こんだてめい</small>		ぎゅうにゅう	あかの仲間 <small>あかの仲間</small>	きの仲間 <small>きの仲間</small>	みどりの仲間 <small>みどりの仲間</small>	エネルギーたんぱく質食塩相当量 <small>(中学部基準)</small>	
	基本食 <small>きほんしょく</small>	形態食 <small>けいたいしょく</small>		ち血や肉になる <small>ちけつやにくになる</small>	ねつちからもと熱や力の元になる <small>ねつちからもと</small>	からだちょうしとどの体の調子を整える <small>からだちょうし</small>		
中2年2組 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		800 kcal	
	さんまのかばやきふう	さわらのかばやきふう			さんま	かたくりこ,なたねゆ,さとう		27.4 g
	こまつなのおかかあえ	こまつなのあえもの			はなかつお		こまつな,キャベツ	2.2 g
	いもにじる	いもにじる			ぶたにく	さといも,つきこんにやく	だいこん,にんじん,ねぎ	
食育の日 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		733 kcal	
	とりにくのごまてりやき	とりにくのてりやき			とりにく	いりごま,すりごま		32.0 g
	ハムスイートポテト	さつまいもサラダ			ハム	さつまいも,ひまわりゆ,バター	たまねぎ,パセリ	1.9 g
	あおなスープ	あおなスープ					こまつな,えのきたけ,だいこん	
21月	ごはん	おかゆ	○		こめ		730 kcal	
	ししゃものいそべあげ	さけのいそべあげに		ししゃも,あおのり	かたくりこ,なたねゆ		29.0 g	
	きんぴらごぼう	きんぴらだいこん		ぎゅうにく	しらたき,ごまあぶら	ごぼう,にんじん	2.3 g	
	あかだし	あかだし		もめんどうふ,わかめ,まめみそ		たまねぎ,ねぎ		
22火	しよくパン	しよくパンがゆ	○				695 kcal	
	いちごジャム	いちごジャム			いちごジャム		26.8 g	
	ミートボールのスープに	ミートボールのスープに			かたくりこ	たまねぎ,にんじん,たけのこ,こまつな	2.8 g	
	だいこんとハムのごまドレサラダ	だいこんのごまドレサラダ		ハム	ごまクリーミードレッシング	だいこん,ピーマン		
旬 水	ごはん	おかゆ	○		こめ		799 kcal	
	ぶたキムチどんぶり	ぶたにくキムチどんぶり			ぶたにく	ごまあぶら,かたくりこ,いりごま	にんにく,しょうが,はくさいキムチ,たまねぎ,はくさい,にんじん,にら	26.2 g
	みそしる	みそしる			わかめ,みそ		もやし,こまつな	2.8 g
	だいがくいも	みつけかけさつまいも				さつまいも,なたねゆ,さとう,くろごま		
旬 木	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		657 kcal	
	ひじきふりかけ	のりのつくだに			ひじき,はなかつお	いりごま,さとう		26.7 g
	いかとさといものにももの	とりにくとさといものにももの			するめいか	さといも,こんにやく,さとう	だいこん,にんじん,さんどまめ	2.9 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	
中2年2組 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		815 kcal	
	チーズハンバーグ	チーズインハンバーグ		ぎゅうひきにく,ぶたひきにく,シュレッドチーズ	ひまわりゆ,かたくりこ	たまねぎ,にんじん	30.6 g	
	みずなサラダ	みずなサラダ			ひまわりゆ	キャベツ,コーン,みずな	2.0 g	
	きのこスープ	たまねぎスープ				えのきたけ,エリンギ,にんじん,たまねぎ		
おきまり食 月	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,しるみそ			34.3 g	
	あらめのたいたん	やわらかあらめムース		あらめ,あぶらあげ	ひまわりゆ,さとう	にんじん,グリーンピース	2.6 g	
	たぬきじる	たぬきじる		さつまあげ	つきこんにやく,ごまあぶら	だいこん,ねぎ,えのきたけ		
中2年2組 火	こがたパン	パンがゆ(半量)	○		バターロールパン,テーブルロールパン		760 kcal	
	きのこのパスタ	わふううどん		とりにく,きざみのり	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	31.1 g	
	オニオンスープ	オニオンスープ		ベーコン		こまつな,たまねぎ,パセリ	3.0 g	
	おこめdeこくさんかぼちゃのマフィン	てづくりかぼちゃプリン			おこめdeこくさんかぼちゃのマフィン			
30水	こまつなとじゃごはん	こまつなしらすがゆ	○	ちりめんじゃこ	こめ,ごまあぶら,すりごま	こまつな	796 kcal	
	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	34.1 g	
	ごもくまめ	やわらかごもくまめ		だいで,とりにく	ひまわりゆ,こんにやく,さとう	ごぼう,にんじん	2.4 g	
旬 木	ふきよせくりごはん	くりおかゆ	○		とりにく,あぶらあげ	こめ,もちごめ,くり,ひまわりゆ	にんじん,しめじ	779 kcal
	あつあげのうまに	とうふのうまに			ぶたにく,あつあげ	こんにやく,ひまわりゆ,さとう	にんじん,たまねぎ,さんどまめ	33.3 g
	みそしる	みそしる			わかめ,みそ		はくさい,ねぎ	2.9 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