

10月 よていこんだてひょう

2025年 10月

京都府立井手やまぶき支援学校

日	献立名 こんだてめい		う	赤の仲間 あか なかま ち にく 血や肉になる	黄の仲間 き なかま ねつ ちから もと 熱や力の元になる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちようし とどの 体の調子を整える	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					
1 水	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		871 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,さつまいも,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	29.1 g
	いりじゃこ	しらすに		にぼし			2.0 g
	わなしゼリー	わなしゼリー			わなしゼリー		
2 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		714 kcal
	さばのみそに	さばのみそに		さば,みそ	さとう	しょうが	28.8 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		たまねぎ,みずな	
3 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		804 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		32.5 g
	とまとけちやっぷ	とまとけちやっぷ					2.1 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	
	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	
お つ き み 献 立	6 月						
	ごはん	おかゆ	○		こめ		782 kcal
	いかとさといものにも	とりにくとさといも のにも		するめいか,とりにく 	さといも,こんにやく,ひまわり ゆ,さとう	だいこん,にんじん,さんどまめ	28.8 g
	さつまじる	さつまじる		みそ	さつまいも 	だいこん,ごぼう,しめじ,ねぎ	2.8 g
	じゅうごやゼリー	じゅうごやゼリー			じゅうごやゼリー		
7 火	こがたパン	しょくパンがゆ	○		バターロールパン,テーブル ロールパン		686 kcal
	わふうスパゲティ	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	29.7 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	2.9 g
8 水	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
	キャベツのしおみあえ	キャベツのねりご まあえ			ごまあぶら,いりごま	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	
9 木	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 ルー		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	
目 の 受 護 デ ー 献 立	10 金						
	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		
14 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 さ つ ま い も	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		807 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	26.4 g
	みそしる	みそしる		わかめ,みそ		もやし,こまつな	2.7 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		
16 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		693 kcal
	あじのつけやき	あじのつけやき		あじ		しょうが	32.3 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	2.3 g
	みそしる	みそしる		あぶらあげ,みそ		はくさい,ねぎ	

2025年 10月

京都府立井手やまぶき支援学校

旬 りんご	日	献立名 こんだてめい きほんしよく 基本食		う に ゆ	あか な か ま ち にく 赤の仲間 血や肉になる	き な か ま ねつ ちから もと 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり な か ま からだ ちようし とどの 緑の仲間 体の調子を整える	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						
旬 りんご	1 7 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		750 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	29.5 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、たまね ぎ、コーン	2.3 g	
		りんご	りんごのコンポート			りんご			
2 0 月		ごはん	おかゆ	○		こめ		729 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		
2 1 火		あじつけパン	あじつけパンがゆ	○		あじつけパン		793 kcal	
		いわしのパンこやき	さばのかおりやき		いわし	パンこ	にんにく	32.9 g	
		キャベコンいため	キャベコンいため		ベーコン	ひまわりゆ	キャベツ、コーン	2.7 g	
		にんじんとさつまいものスー プ	にんじんとさつまい ものスープ			さつまいも	はくさい、にんじん、ほうれんそう		
2 2 水		かたぬきいちごレアチーズ	さくらんぼゼリー	○	かたぬきいちごレアチーズ				
		こまつなとじゃこごはん	こまつなしらす がゆ		ちりめんじゃこ	こめ、ごまあぶら、いりごま	こまつな	805 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	34.9 g	
		ごもくまめ	やわらかごもくま め		だいず、とりにく	ひまわりゆ、こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん	2.4 g	
2 3 木		ごはん	おかゆ	○		こめ		709 kcal	
		だいずのいそに	だいずととりにくの にもの		ひじき、だいず、とりにく	ひまわりゆ、つきこんにゃく、さ とう	ごぼう、にんじん、さんどまめ	26.8 g	
		なめこじる	なめこじる		わかめ、まめみそ		なめこ、ねぎ、たまねぎ	2.7 g	
		ひじきごはん	おかゆ		ひじき、あぶらあげ	こめ、	えだまめ、にんじん	732 kcal	
2 4 金		ちくぜんに	ちくぜんに	○	とりにく	ひまわりゆ、こんにゃく、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	30.3 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	3.2 g	
		ごはん	おかゆ		○		こめ、		842 kcal
		さばのごまてりやき	さばのてりやき			さば	いりごま、さとう		36.1 g
あおなのからしあえ	あおなのからしあ え			こまつな、はくさい		2.6 g			
あつあげのみそしる	おほろどうふのみ そしる	あつあげ、みそ		きりぼしだいこん、しめじ					
2 8 火		こくさんこむぎパン	こくさんこむぎパン がゆ	○		こくさんこむぎパン		704 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	34.4 g	
		あおなのいためもの	あおなのいためもの			ひまわりゆ	もやし、こまつな	2.8 g	
		まぜてたべようか	まぜてたべようか		○		こめ、むぎ		739 kcal
2 9 水	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	26.2 g		
	ビビンバのぐ(たまご)		きんしたまご				2.4 g		
	ビビンバのぐ(ナムル)	キャベツのナムル		ごまあぶら、いりごま		もやし、きりぼしだいこん、にんじ ん、ほうれんそう			
3 0 木		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		
		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			34.3 g	
		ひじきのたいたん	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	2.6 g	
旬 くり	3 1 金	たぬきじる	たぬきじる			さつまあげ	つきこんにゃく、ごまあぶら	だいこん、ねぎ、えのきたけ	
		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	853 kcal	
		あつあげのうまに	とうふのうまに		ぶたにく、あつあげ	こんにゃく、ひまわりゆ、さとう	にんじん、たまねぎ、さんどまめ	34.7 g	
		みそしる	みそしる		わかめ、みそ 		はくさい、ねぎ	3.0 g	
		おこめde国産かぼちゃのマ フィン	てつくりかぼちゃ プリン				おこめdeこくさんかぼちゃの マフィン		