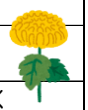
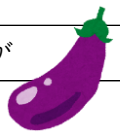
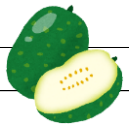
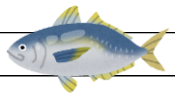
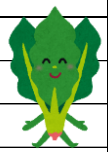
9月 よていこんだてひょう

2025年 9月

京都府立井手やまぶき支援学校

	日	献立名 基本食	献立名 形態食	ぎゅうにゅう	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学部基準)
	2 火	あじつけパン	あじつけパンがゆ	○		あじつけパン		754 kcal
		とりにくのトマトソースに	とりにくのトマトソースに		とりにく	オリーブゆ,かたくりこ	たまねぎ,にんにく,ホールトマト	32.7 g
		かぼちゃのバターやき	かぼちゃのにもの			バター	かぼちゃ	2.9 g
		あおなスープ	あおなスープ		きぬごしどうふ		こまつな,だいこん	
旬 なつやさい	3 水	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		829 kcal
		なつやさいカレー	なつやさいカレー		ぶたにく,スキムミルク	ひまわりゆ,こむぎこ,バター	しょうが,にんにく,なす,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ホールトマト	26.5 g
		ふくじんづけ	だいこんのにもの				ふくじんづけ	2.2 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	
	4 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		791 kcal
		こうやどうふのたまごとじ	おぼろどうふのたまごとじ		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	39.6 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	3.0 g
	5 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		818 kcal
		いわしのかばやきふう	さわらのかばやきソースかけ		いわし	かたくりこ,なたねゆ,さとう		31.7 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	2.5 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	
重陽の節句	8 月	ごはん	おかゆ	○		こめ		670 kcal
		とりにくのしおこうじやき	とりにくのしおこうじやき		とりにく			33.3 g
		きくのおひたし	きくのおひたし				こまつな,はくさい,きく	1.7 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,つきこんにゃく	だいこん,にんじん,みつば	
	9 火	ミルクパン	ミルクパンがゆ	○		ミルクパン		725 kcal
		しろみざかなのガーリックマヨやき	しろみざかなのガーリックマヨむし		ホキ	ノンエッグマヨネーズ,さとう	レモンかじゅう,にんにく	33.0 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	2.9 g
		こめこマカロニのミネストローネ	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,ホールトマト,パセリ	
	10 水	はんライス	はんぶんおかゆ	○		こめ		789 kcal
		ピリからごまとうにゅううどん	ピリからごまとうにゅううどん		ぶたひきにく,あぶらあげ,ちくわ,みそ,とうにゅう	うどん,ごまあぶら,さとう,ねりごま,すりごま,らーゆ	キャベツ,にんじん,チンゲンサイ,ねぎ	31.1 g
		にくだんごのあまずいため	にくだんごのトマトに		ミートボール	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,ホールトマト	2.7 g
沖縄献立	11 木	とうもろこしごはん	おかゆととうもろこしソース	○		こめ	コーン	711 kcal
		ゴーヤチャンプルー	ゴーヤチャンプルー		ぶたにく,もめんどうふ,たまご	ひまわりゆ,さとう	ゴーヤ,しいたけ,にんじん,たまねぎ,しょうが	31.6 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	2.4 g
やまぶーランチの日	12 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		786 kcal
		さばのうめしょうがに	さばのうめしょうがに		さば	さとう	うめぼし,しょうが 	30.1 g
		たなべなすのでんがく	たなべなすのでんがくに		しろみそ,まめみそ	ひまわりゆ,さとう,いりごま	たなべなす	2.3 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	
	16 火	こくとうパン	こくとうパンがゆ	○		こくとうパン		723 kcal
		とびうおフライ	たらのあげに		とびうお	てんぷらこ,パンこ,なたねゆ		31.6 g
		ノンエッグタルタルソース	ノンエッグマヨネーズ			ノンエッグタルタルソース		3.1 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	
		レタススープ	はくさいスープ		わかめ		レタス,えのきたけ,にんじん	

2025年 9月　　京都府立井手やまぶき支援学校

	日	献立名 基本食	献立名 形態食	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量（中学部基準）
旬 巨峰	17水	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		755 kcal
		マーボーどうふ	マーボーどうふ		もめんどうふ,ぎゅうひきにく,ぶたひきにく,ぶたレバー	ごまあぶら,さとう,かたくりこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,ねぎ	29.9 g
		ザーサイスープ	チンゲンサイのスープ		ハム		チンゲンサイ,はくさい,しめじ,ザーサイ	2.6 g
		きょほう	きょほうのワインに				ぶどう(皮つき、生)	
旬 とうがん	18木	ごはん	おかゆ	○		こめ		734 kcal
		さばのさっぱりおろしあえ	さばのさっぱりおろしソースかけ		さば 	さとう	だいこん	33.0 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
		とうがんとハムのスー	とうがんのスープ		ハム		とうがん,たけのこ,しょうが,ねぎ	
		PTA 試食会 中・高						
	19金	ごはん	おかゆ	○		こめ		806 kcal
		とりにくとだいずのからめに	とりにくのごましょうゆソース		とりにく,だいず	かたくりこ,なたねゆ,さとう		28.2 g
		きゅうりのピリからサラダ	きゅうりのピリからサラダ			ごまあぶら,さとう,いりごま	キャベツ,きゅうり,コーン,にんにく	1.2 g
		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			
	22月	ごはん	おかゆ	○		こめ		657 kcal
		あきざけのちゃんちゃんやき	あきざけとみそやさいソース		さけ,みそ	ひまわりゆ,さとう,バター	しめじ,たまねぎ,ピーマン,にんじん	29.8 g
		小松菜のゆかりあえ	こまつなのゆかりあえ				キャベツ,こまつな	2.5 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	
	24水	ごはん	おかゆ	○		こめ		760 kcal
		ぶたにくのスタミナどんぶり	ぶたにくのスタミナどんぶり		ぶたにく,みそ	ひまわりゆ,さとう,いりごま,かたくりこ	にんにく,きパプリカ,にら,にんじん,たまねぎ	33.9 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	2.4 g
旬 さんま	25木	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		774 kcal
		あじのしおやき	あじのしおやき		あじ 			29.5 g
		きりぼしだいこんのいために	だいこんのにもの		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	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	
	26金	ごはん	おかゆ	○		こめ		811 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	26.5 g
		キャベツとはるさめのごまスープ	キャベツのねりごまスープ			はるさめ,ごまあぶら,いりごま,すりごま	キャベツ,ほうれんそう,しょうが	2.2 g
	29月	ごはん	おかゆ	○		こめ 		768 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		33.5 g
		いそかあえ	いそかあえ		きざみのり	さとう	こまつな,にんじん,キャベツ	2.5 g
		まいたけととうふのみそしる	おぼろどうふのみそしる		もめんどうふ,みそ		たまねぎ,ねぎ,まいたけ	
	30火	ミルクパン	ミルクパン	○		ミルクパン		803 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	32.9 g
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリーのサラダ			ひまわりゆ,さとう	ブロッコリー,キャベツ,コーン,しょうが,レモンかじゅう	2.7 g

■ 肉加工品、練り物はノンアレルゲン製品（乳・卵・小麦不使用）を使用しています。
■ 地場産の食品は太字で表記しています。
■ 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　565 kcal　　中学部　780 kcal　　高等部　850 kcal