

5月 よていこんだてひょう


2026年 5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		さ う 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	工部 たんばく質 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 く ち 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える	
八十八夜 献立	1 金	ちやのかごはん	ちやのかがゆ		こめ		727 kcal
		おちやがらふりかけ	のりのつくだに	ちりめんじゃこ,はなかつお	いりごま,さとう	しょうが 	28.6 g
		ちくぜんに	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	すましじる	きぬごしどうふ		たまねぎ,みずな	
子どもの日 献立	7 木	さけちらしずし	さけおかゆ	さけフレーク,きんしたまご,きざみのり	こめ,いりごま,さとう	せんぎりたくあん,きゅうり	711.0 kcal
		そくせきづけ	そくせきづけ	しおこんぶ		はくさい,こまつな 	24.4 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 	2.9 g
		みかんゼリー 	みかんゼリー		みかんゼリー		
8 金	1 月	ごはん	おかゆ		こめ		680.0 kcal
		だいこんととりにくのにももの	だいこんととりにくのにももの	さつまあげ,とりにく	ごまあぶら,さとう,かたくりこ	だいこん,にんにく,しょうが,こまつな,にんじん	28.8 g
		とうふのみそじる	とうふのみそじる	もめんどうふ,わかめ,みそ		たまねぎ,ねぎ	2.6 g
1 2 火	1 月	ごはん	おかゆ		こめ		834 kcal
		さばのたつたあげ	さばのたつたあげに	さば	こめ,かたくりこ,なたねゆ	しょうが	32.6 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	2.1 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	
1 3 水	1 月	こくとうパン	こくとうパンがゆ		こくとうパン		871 kcal
		チリコンカーン	チリコンカーン	ひまこまめ,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	32.1 g
		こめこまカロニのサラダ	こめこまカロニのサラダ		こめこまカロニ,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,キャベツ	2.8 g
1 4 木	1 月	むぎごはん	おかゆ		こめ,むぎ		892.0 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,グリーンピース,ホールトマト	32 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	
1 5 金	1 月	ごはん	おかゆ		こめ		698.0 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,にんにく,しょうが	27 g
		だいこんとツナのサラダ	だいこんとツナのサラダ	ツナ	ひまわりゆ,さとう	みずな,にんじん,だいこん 	1.8 g
1 6 土	1 月	えんどうごはん	えんどうがゆ		こめ	うすいえんどう 	718.0 kcal
		かしわのすきやきふうじ	かしわのすきやきふうじ	とりにく,やきどうふ	ひまわりゆ,しらす,さとう	たまねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ	33.8 g
		みそじる	みそじる	あぶらあげ,わかめ,みそ		キャベツ,にんじん	3 g
1 7 日	1 月	ごはん	おかゆ		こめ		707.0 kcal
		アジフライ	アジフライに	あじ	てんぷらこ,パンこ,なたねゆ	しょうが,にんにく	35.2 g
		しんたまねぎのおかかあえ	しんたまねぎのあえもの	はなかつお		たまねぎ,トウモロコシ	3 g
1 8 月	1 月	あつあげのみそじる	おぼろどうふのみそじる	あつあげ,みそ		こまつな,しめじ	
		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		717.0 kcal
		スパゲティミートソース	ミートソースうどん	ぶたひきにく,ぎゅうひきにく,ぶたレバーチップ,こなチーズ	スパゲティ,ひまわりゆ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,ホールトマト	29 g
2 0 水	1 月	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	3 g
		ごはん	おかゆ		こめ		745.0 kcal
		ぶたにくのやながわに	ぶたにくのやながわに	ぶたにく,たまご	かたくりこ,ひまわりゆ,さとう	ごぼう,にんじん,たまねぎ,みつば	31.5 g
2 1 木	1 月	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	にんじん,ねぎ,えのきたけ	2 g
		ごはん	おかゆ		こめ		717.0 kcal
		さけのなんぶやき	さけのてりやきごまソース		いりごま,くろごま,さとう		31.7 g
		こまつなのゆかりあえ	こまつなのゆかりあえ			キャベツ,こまつな	2 g
2 2 金	1 月	みそじる	みそじる	あぶらあげ,わかめ,みそ		もやし	

日	献立名		ぎゅうにゅう	あか なかま	き なかま	みどり なかま	1人きーたんばく質食塩相当量(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 りく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちようし とどの 体の調子を整える	
2月2日 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		710.0 kcal
	ぶたにくのうめしそいため	ぶたにくのうめしそいため		ぶたにく	ひまわりゆ 	にんにく,しそ,ばいにく	30.8 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 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月5日 月	ごはん	おかゆ	○		こめ		813.0 kcal
	ブリブリちゅうかいため	ブリブリちゅうかいため		とりにく,うずらたまご	ごまあぶら,こんにやく(精粉),ひまわりゆ,さとう,かたくりこ	にんじん,しょうが,にんにく,たけのこ,ほしいたけ	27.8 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	2 g
	あじさいゼリー	あじさいゼリー			あじさいゼリー		
2月6日 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		606.0 kcal
	しろみぎかなのガーリックマヨやき	しろみぎかなのガーリックマヨむしやき		たら	ノンエッグマヨネーズ,さとう	レモンかじゅう,にんにく	30.6 g
	もやしとにんじんのソテー	キャベツとにんじんのソテー			ひまわりゆ	もやし,にんじん,コーン	3 g
	やさいスープ	やさいスープ				だいこん,こまつな,えのきたけ	
旬 そらまめ 2月7日 水	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		726.0 kcal
	ぶたみそどんぶり	ぶたみそどんぶり		ぶたにく,みそ,しろみそ	ひまわりゆ,さとう	にんじん,もやし,しめじ,こまつな	31.5 g
	すましじる	すましじる		きぬごしどうふ,わかめ		たまねぎ,にんじん	2 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月8日 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		780.0 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	33.1 g
	キャベツサラダ	キャベツサラダ		ちりめんじゃこ 	ひまわりゆ	キャベツ,だいこん,にんじん	2 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月9日 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		731.0 kcal
	さばのかわりに	さばのかわりに		さば,みそ	ごまあぶら,さとう	しょうが	29.0 g
	こんぶあえ	こんぶあえ		しおこんぶ		はくさい,きゅうり	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	

- 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。
 - 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、配分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

5/15 やまぶーランチの日  校区の地域の食材や、郷土料理が登場します。自分や友達が住んでいる町の食・文化・産業などを知って、もっと好きになろう！

十きゅうしよくのお手伝い



井手町では、「うすいえんどう」として知られるえんどう豆が有名です。春から初夏にかけて旬をむかえ、鮮やかな黄緑色と、ほくほくとした甘みのある味わいが特徴です。

また、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。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。

