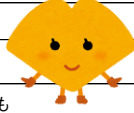


10月 よていこんだてひょう

2026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		さ う に や	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 ちようし とどの 体の調子を整える	
1 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		643 kcal
	たらのさいきょうやき	たらのさいきょうやき		まだら(生),しろみそ			30.1 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	2.4 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 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		699 kcal
	とうふハンバーグ	やわらかとうふハンバーグ		きぬごしどうふ,とりひきにく,ぶたひきにく	ひまわりゆ,かたくりこ	たまねぎ	26.2 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	1.6 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	
5 月	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もの		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	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
6 火	ミルクパン	ミルクパンがゆ	○		ミルクパン		629.0 kcal
	しろみぎかなのトマトソースかけ	しろみぎかなのトマトソースかけ		からすがれい	オリーブゆ,かたくりこ	たまねぎ,しめじ,にんじん,コーン,にんにく,ホールトマト	32 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	3 g
旬 な し	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		850.0 kcal
	あきやさいかレー	あきやさいかレー		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	27.5 g
	いりじゃこ	しらすに		にぼし			2 g
	わなしゼリー	わなしゼリー			わなしゼリー 		
8 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		702.0 kcal
	あじのつけやき	あじのつけやき		あじ		しょうが	33.9 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 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		こまつな,しめじ	
目 の 愛 護 デ ー 献 立	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	665.0 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	26.5 g
	こまつなのすましじる	こまつなのすましじる		わかめ		もやし,こまつな	3 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		
1 3 火	こくさんこむぎパン	こくさんこむぎぱんがゆ	○		こくさんこむぎパン		641.0 kcal
	かぼちゃフライ	さつまいもあげに				かぼちゃフライ	20.8 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	3 g
	あきやさいたっぷりスープ	あきやさいたっぷりスープ			さつまいも 	しめじ,えのきたけ,だいこん,たまねぎ	
旬 りん ご	ごはん	おかゆ	○		こめ		782.0 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	さとう,ひまわりゆ,かたくりこ	たまねぎ,にんじん	31.4 g
	えのきのみそしる	みそしる		わかめ,みそ		えのきたけ,キャベツ,ねぎ	3 g
	りんご	りんご				りんご	
1 5 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		716.0 kcal
	さばのみそに	さばのみそに		さば,みそ	さとう	しょうが	28.6 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
	すましじる	すましじる		きぬごしどうふ		たまねぎ,にんじん	
1 6 金	ごはん	ごはん	○		こめ		749.0 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	28.2 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,いりごま	キャベツ,きゅうり	2.1 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	

PTA
試食会
小

2026年 10月

京都府立井手やまぶき支援学校

日	献立名		うにゆ	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	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	
1 9 月	ごはん	おかゆ	○		こめ		765.0 kcal
	ほっけのいちやぼし	さわらのつけやき		ほっけ			32.7 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	3.2 g
	かぼちゃのみそしる	かぼちゃのみそしる		わかめ,みそ		かぼちゃ,たまねぎ	
2 0 火	あじつけパン	あじつけパンがゆ	○		あじつけパン		859.0 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	35.5 g
	みずなとじゃことチーズのサラダ	キャベツとしらすのサラダ		ちりめんじゃこ,チーズ	ひまわりゆ	みずな,キャベツ,こまつな,にんにく	3.2 g
旬 2 1 水	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		850 kcal
	ぶたキムチどんぶり	ぶたキムチどんぶり		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	28.2 g
	みそしる	みそしる		あぶらあげ,みそ		だいこん,ねぎ	2.6 g
	だいがくいも	みつかけさつまいも			さつまいも,なたねゆ,さとう,くろごま		
2 2 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		731 kcal
	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	28.7 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	2.7 g
2 3 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		738.0 kcal
	さけのもみじやき	さけのもみじソースかけ		さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	33.9 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 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 6 月	ごはん	おかゆ	○		こめ		807.0 kcal
	あじのピリからやき	あじのピリからやき		あじ	ごまあぶら	しょうが,にんにく	35 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	2.5 g
	さつまじる	さつまじる		あつあげ,とりにく,みそ	さつまいも	ごぼう,しめじ,ねぎ	
2 7 火	こがたパン	パンがゆ(半量)	○		こがたパン		665 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,ほししいたけ,みつば	28.2 g
	ジュリエヌスープ	たまねぎスープ				キャベツ,セロリ,にんじん	3.0 g
2 8 水	ごはん	おかゆ	○		こめ		691 kcal
	ちゅうかどんぶり	ちゅうかどんぶり		ぶたにく	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	28.0 g
	たまごわかめスープ	たまごスープ		たまご,わかめ	かたくりこ	たまねぎ	2.4 g
2 9 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		750 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		30 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	2.1 g
	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	にんじん,ねぎ,えのきたけ	
旬 3 0 金	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	897 kcal
	あつあげのうまに	とうふのうまに		ぶたにく,あつあげ,うすらたまご	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	36.3 g
	ぐだくさんみそしる	ぐだくさんみそしる		みそ	さといも	だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ	3.0 g
	おごめde国産かぼちゃのマフィン	てつくりかぼちゃプリン			おごめdeこくさんかぼちゃのマフィン		

■ 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 542 kcal 中学部 756 kcal 高等部 843 kcal