

# よていこんだてひょう6月

京都府立南山城支援学校



※栄養量は上段小学部、下段中学・高等部を表します。  
 ※肉加工品、練物はノンアレルギー(乳・卵不使用)製品を使用しています。

令和4年6月

| 日<br>曜日                        | 献立名                        | 材料名               |  |                                 |                                       | 栄養量               |                |                                  |     |      |     |
|--------------------------------|----------------------------|-------------------|--|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------------------|-----|------|-----|
|                                |                            | 熱や力のもとになる食品       | 体を作る食品   | 体の調子を整える食品                      | 調味料・その他                               | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) | エネルギー<br>たんぱく質<br>エネルギー<br>(グラム) |     |      |     |
| 1<br>水                         | あじつけパン                     | あじつけパン            |  |                                 |                                       | 612               | 28.0           | 2.4                              |     |      |     |
|                                | ぎゅうにゅう                     |                   | ぎゅうにゅう   |                                 |                                       |                   |                |                                  |     |      |     |
|                                | おからハンバーグ                   | かたくりこ             | とりミンチ<br>ぶたミンチ<br>おから とうにゅう                        | たまねぎ                            | しお こしょう<br>ウスターソース<br>ケチャップ ワイン       |                   |                |                                  |     |      |     |
|                                | にらもやしいため<br>はくさいスープ        | ひまわりゆ             | わかめ  | にら もやし にんじん<br>はくさい にんじん        | しお こしょう しょうゆ<br>しお こしょう<br>しょうゆ けずりぶし |                   |                |                                  | 784 | 32.3 | 3.0 |
| 2<br>木<br><i>季節の味<br/>えだまめ</i> | えだまめごはん                    | こめ                |  | えだまめ                            | しお さけ                                 | 616               | 28.7           | 1.8                              |     |      |     |
|                                | ぎゅうにゅう                     |                   | ぎゅうにゅう   |                                 |                                       |                   |                |                                  |     |      |     |
|                                | ぎゅうにくとあつあげの<br>にもの<br>あかだし | ひまわりゆ さとう         | ぎゅうにく<br>あつあげ<br>わかめ<br>はっちょうみそ                    | にんじん たまねぎ<br>さんどまめ<br>たまねぎ あおねぎ | みりん さけ<br>しょうゆ<br>けずりぶし               |                   |                |                                  | 817 | 34.7 | 1.9 |
|                                | ごはん                        | こめ                |  |                                 |                                       |                   |                |                                  | 575 | 26.5 | 1.8 |
| ぎゅうにゅう                         |                            | ぎゅうにゅう            |  |                                 |                                       |                   |                |                                  |     |      |     |
| はっぼうさい                         | ひまわりゆ<br>ごまあぶら<br>かたくりこ    | ぶたにく<br>うすらたまご    | しょうが にんにく<br>にんじん たけのこ<br>はくさい さんどまめ<br>もやし ヤングコーン | しょうゆ<br>オイスターソース                |                                       |                   |                |                                  |     |      |     |
| もずくスープ                         |                            | もずく               | えのきたけ にんじん<br>あおねぎ                                 | けずりぶし<br>しょうゆ さけ                | 754                                   | 31.7              | 2.1            |                                  |     |      |     |
| 6<br>月                         | ミルクパン                      | ミルクパン             |  |                                 |                                       | 644               | 29.0           | 2.7                              |     |      |     |
|                                | ぎゅうにゅう                     |                   | ぎゅうにゅう   |                                 |                                       |                   |                |                                  |     |      |     |
|                                | さばのマーマレードやき                | マーマレード            | さば   |                                 | しょうゆ さけ<br>トウパンジャン                    |                   |                |                                  |     |      |     |
|                                | わかめサラダ                     | ごまあぶら             | わかめ  | だいこん キャベツ                       | す しお こしょう<br>しょうゆ                     |                   |                |                                  | 811 | 33.7 | 3.3 |
| オニオンスープ                        |                            | ベーコン              | たまねぎ にんじん<br>しめじ パセリ                               | しょうゆ こしょう<br>けずりぶし              |                                       |                   |                |                                  |     |      |     |
| 7<br>火                         | ごはん                        | こめ                |  |                                 |                                       | 543               | 21.6           | 1.8                              |     |      |     |
|                                | ぎゅうにゅう                     |                   | ぎゅうにゅう   |                                 |                                       |                   |                |                                  |     |      |     |
|                                | やきにく                       | ひまわりゆ<br>さとう いりごま | ぎゅうにく  | たまねぎ しょうが<br>にんにく にんじん          | さけ みりん<br>しょうゆ コチュジャン                 |                   |                |                                  |     |      |     |
|                                | ナムル                        | ごまあぶら いりごま        |  | もやし きゅうり                        | しお こしょう                               |                   |                |                                  | 717 | 26.0 | 2.1 |
| わかめスープ                         |                            | わかめ               | たけのこ あおねぎ  | しお こしょう<br>しょうゆ けずりぶし           |                                       |                   |                |                                  |     |      |     |

9日に生徒のみなさんが田植えに出かけます。  
 秋になれば収穫して、給食で使う予定です。



令和4年6月

※肉加工品、練物はノンアレルギー(乳・卵不使用)製品を使用しています。

| 日<br>曜日                   | 献立名                     | 材料名                |                           |                                   |                                    | 栄養量               |                |             |
|---------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------|----------------|-------------|
|                           |                         | 熱や力のもとになる食品        | 体を作る食品                    | 体の調子を整える食品                        | 調味料・その他                            | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) | 脂分<br>(グラム) |
| 8<br>水<br>お茶を飲たさ<br>てん茶揚げ | こくさんこむぎパン               | こくさんこむぎパン          |                           |                                   |                                    | 621               | 30.2           | 2.4         |
|                           | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう             |                           |                                   |                                    |                   |                |             |
|                           | とりにくのてんちゃあげ             | こめこ こめゆ            | とりにく                      | てんちゃ しょうが                         | しょうゆ さけ                            |                   |                |             |
|                           | やさしいため                  | ひまわりゆ              |                           | キャベツ もやし<br>ピーマン コーン              | しお こしょう                            |                   |                |             |
|                           | てぼうまめのスープ               |                    | てぼうまめ<br>ベーコン             | たまねぎ にんじん                         | しょうゆ しお<br>こしょう けずりぶし              | 783               | 35.1           | 3.1         |
| 9<br>木                    | むぎごはん                   | こめ むぎ              |                           |                                   |                                    | 635               | 25.6           | 2.0         |
|                           | ぎゅうにゅう                  |                    | ぎゅうにゅう                    |                                   |                                    |                   |                |             |
|                           | にくじゃが                   | じゃがいも<br>ひまわりゆ さとう | ぎゅうにく<br>さつまあげ            | たまねぎ グリンピース<br>こんにゃく にんじん         | みりん さけ しょうゆ                        |                   |                |             |
|                           | あつあげとこまつなの<br>みそしる      |                    | あつあげ みそ                   | こまつな しめじ                          | けずりぶし                              | 824               | 31.0           | 2.5         |
| 10<br>金<br>入梅<br>献立       | ごはん                     | こめ                 |                           |                                   |                                    | 535               | 25.2           | 1.7         |
|                           | ぎゅうにゅう                  |                    | ぎゅうにゅう                    |                                   |                                    |                   |                |             |
|                           | ぶたにくのうめしそいため            | ひまわりゆ              | ぶたにく                      | あおじそ うめぼし                         | みりん さけ                             |                   |                |             |
|                           | もやしのソテー                 | ひまわりゆ              |                           | もやし にんじん                          | しお こしょう しょうゆ                       |                   |                |             |
|                           | ちんげんさいのスープ              |                    |                           | ちんげんさい<br>えのきたけ はくさい              | しお こしょう<br>しょうゆ けずりぶし              | 705               | 30.3           | 2.0         |
| 13<br>月                   | しょくパン                   | しょくパン              |                           |                                   |                                    | 607               | 24.4           | 2.8         |
|                           | ぎゅうにゅう                  |                    | ぎゅうにゅう                    |                                   |                                    |                   |                |             |
|                           | りんごジャム                  | りんごジャム             |                           |                                   |                                    |                   |                |             |
|                           | スパニッシュオムレツ              | じゃがいも<br>バター       | たまご ベーコン<br>ぎゅうにゅう<br>チーズ | たまねぎ パセリ<br>マッシュルーム               | しお こしょう<br>ケチャップ ワイン               |                   |                |             |
|                           | さんどまめのカレーいため<br>やさしいスープ | ひまわりゆ              |                           | さんどまめ にんじん<br>はくさい しめじ<br>えのきたけ   | カレーこ しょうゆ<br>しお こしょう<br>しょうゆ けずりぶし | 791               | 30.6           | 3.8         |
| 14<br>火                   | ごはん                     | こめ                 |                           |                                   |                                    | 576               | 27.0           | 2.2         |
|                           | ぎゅうにゅう                  |                    | ぎゅうにゅう                    |                                   |                                    |                   |                |             |
|                           | ぶたにくのおろしあえ              | ひまわりゆ<br>さとう       | ぶたにく                      | だいこん キャベツ                         | さけ しお こしょう<br>す しょうゆ しちみ           |                   |                |             |
|                           | はくさいとほうれんそうの<br>おひたし    | すりごま               |                           | はくさい にんじん<br>ほうれんそう               | しょうゆ みりん                           |                   |                |             |
|                           | みそしる                    |                    | わかめ ぶ みそ                  | あおねぎ                              | けずりぶし                              | 756               | 32.7           | 2.6         |
| 15<br>水<br>梅の味<br>梅いわし    | こくとうパン                  | こくとうパン             |                           |                                   |                                    | 589               | 27.1           | 2.5         |
|                           | ぎゅうにゅう                  |                    | ぎゅうにゅう                    |                                   |                                    |                   |                |             |
|                           | いわしのパンこ焼き<br>ゆでやさしい     | パンこ                | いわし                       | パセリ にんにく<br>キャベツ もやし<br>ピーマン にんじん | ワイン しお<br>あおじそドレッシング               |                   |                |             |
|                           | コーンスープ                  | かたくりこ              |                           | はくさい こまつな<br>コーン クリームコーン          | しょうゆ こしょう<br>けずりぶし                 | 757               | 31.8           | 3.0         |

令和4年6月

※肉加工品、練物はノンアレルギー(乳・卵不使用)製品を使用しています。

| 日<br>曜日                      | 献立名             | 材 料 名                      |                    |   |   | 栄 養 量             |                |             |
|------------------------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---|---|-------------------|----------------|-------------|
|                              |                 | 熱や力のもとになる食品                | 体を作る食品             | 体の調子を整える食品                                      | 調味料・その他   | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) | 脂分<br>(グラム) |
| 16<br>木                      | むぎごはん           | こめ むぎ                      |                    |   |   |                   |                |             |
|                              | ぎゅうにゅう          |                            | ぎゅうにゅう             |   |   |                   |                |             |
|                              | ポークカレー          | じゃがいも バター<br>ひまわりゆ<br>こむぎこ | ぶたにく<br>スキムミルク     | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>グリーンピース りんご<br>トマトみずに | カレーこ ターメリック<br>カルダモン こしょう<br>ガラムマサラ しょうゆ<br>ウスターソース しお<br>オールスパイス クミン<br>スープベース ワイン | 727               | 25.9           | 1.9         |
|                              | いりじゃこ           |                            | にぼし                |   |   |                   |                |             |
|                              | フルーツあえ          |                            |                    | みかん もも パイン                                      |   | 935               | 31.1           | 2.1         |
| 17<br>金                      | むぎごはん           | こめ むぎ                      |                    |   |   |                   |                |             |
|                              | ぎゅうにゅう          |                            | ぎゅうにゅう             |   |   | 645               | 27.7           | 2.5         |
|                              | さばのみそに          | さとう                        | さば みそ              | しょうが  | さけ  |                   |                |             |
|                              | キャベツとさんどまめのごまあえ | すりごま                       |                    | キャベツ さんどまめ                                      | しょうゆ みりん  |                   |                |             |
|                              | みずなのすましじる       |                            | てまりふ               | たまねぎ みずな  | しょうゆ しお<br>けずりぶし だしこぶ   | 797               | 30.4           | 2.7         |
| 20<br>月<br>夏野菜たっぷり<br>ラタトゥイユ | バターパン           | バターパン                      |                    |   |   |                   |                |             |
|                              | ぎゅうにゅう          |                            | ぎゅうにゅう             |   |   | 652               | 25.4           | 2.6         |
|                              | ラタトゥイユ          | オリーブゆ                      | とりにく<br>ウインナー      | しょうが にんにく<br>たまねぎ なす トマト<br>ズッキーニ               | ワイン こしょう<br>オレガノ バジル<br>ケチャップ しょうゆ<br>トマトピューレ しお                                    |                   |                |             |
|                              | ゆでやさい           | ノンエッグマヨネーズ                 |                    | にんじん キャベツ<br>もやし                                | しお こしょう   | 852               | 31.5           | 3.3         |
| 21<br>火                      | ごはん             | こめ                         |                    |   |   |                   |                |             |
|                              | ぎゅうにゅう          |                            | ぎゅうにゅう             |   |   | 608               | 26.9           | 1.7         |
|                              | とりにくのやながわに      | さとう                        | とりにく<br>たまご        | にんじん ごぼう みつば<br>たまねぎ ほししいたけ                     | しょうゆ みりん さけ<br>さんしょ けずりぶし   |                   |                |             |
|                              | さわにわん           |                            | ぶたにく               | だいこん えのきたけ<br>こまつな                              | しょうゆ こしょう<br>けずりぶし  | 796               | 32.2           | 2.0         |
| 22<br>水<br>リクエスト<br>五目うどん    | こがたパン           | こがたパン                      |                    |   |   |                   |                |             |
|                              | ぎゅうにゅう          |                            | ぎゅうにゅう             |   |   | 537               | 23.7           | 2.6         |
|                              | ごもくうどん          | うどん                        | とりにく かまぼこ<br>あぶらあげ | はくさい にんじん<br>あおねぎ ほししいたけ                        | しょうゆ<br>だしこぶ けずりぶし  |                   |                |             |
|                              | あおなのにびたし        | さとう                        |                    | こまつな にんじん<br>しろな                                | しょうゆ けずりぶし  | 669               | 28.5           | 3.5         |
| 23<br>木<br>季節の味              | むぎごはん           | こめ むぎ                      |                    |   |   |                   |                |             |
|                              | ぎゅうにゅう          |                            | ぎゅうにゅう             |   |   | 564               | 27.2           | 1.9         |
|                              | とりにくのごまてりやき     | すりごま いりごま                  | とりにく               |   | さけ みりん しょうゆ   |                   |                |             |
|                              | ひじきのいために        | ひまわりゆ さとう                  | ひじき<br>あぶらあげ       | にんじん<br>グリーンピース                                 | みりん しょうゆ<br>けずりぶし   |                   |                |             |
|                              | うりのくすすまし        | かたくりこ                      |                    | うり えのきたけ<br>あおねぎ しょうが                           | しょうゆ けずりぶし  | 722               | 30.2           | 2.2         |

令和4年6月

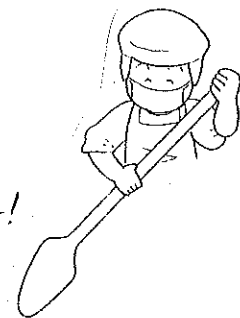
※肉加工品、練物はノンアレルギー(乳・卵不使用)製品を使用しています。

| 日<br>曜日   | 献立名                    | 材 料 名                 |                       |   |  | 栄 養 量             |                |                |
|---|------------------------|-----------------------|-----------------------|---|--|-------------------|----------------|----------------|
|   |                        | 熱や力のもとになる食品           | 体を作る食品                | 体の調子を整える食品                              | 調味料・その他  | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) | エネルギー<br>(グラム) |
| 24<br>金<br>新<br>潟<br>の<br>塩<br>麹<br>焼<br>き                          | しょうがごはん                | こめ いりごま               | ちりめんじゃこ<br>きざみのり      | しょうが                                    | しょうゆ さけ みりん                                    | 582               | 30.1           | 2.5            |
|   | ぎゅうにゅう                 |                       | ぎゅうにゅう                |   |  |                   |                |                |
|   | さわらのしおこうじやき            |                       | さわら                   |   | しおこうじ さけ                                       |                   |                |                |
|   | きりぼしだいこんの<br>いために      | ひまわりゆ さとう             | とりにく                  | きりぼしだいこん<br>にんじん さんどもめ                  | しょうゆ けずりぶし                                     |                   |                |                |
|   | みそしる                   |                       | みそ                    | こまつな もやし                                | けずりぶし  |                   |                |                |
| 27<br>月   | ミルクパン                  | ミルクパン                 |                       |   |  | 664               | 30.5           | 3.2            |
|   | ぎゅうにゅう                 |                       | ぎゅうにゅう                |   |  |                   |                |                |
|   | あじフライ                  | ノンエッグタルタルソース          | あじ                    |   | しお こしょう  |                   |                |                |
|   |                        | こめゆ パンこ<br>てんぷらこ      |                       |   |  |                   |                |                |
|   | あおなのいためもの<br>トマトのスープ   | ひまわりゆ                 | ウインナー                 | もやし こまつな<br>セロリ たまねぎ<br>トマトみずに          | しお こしょう しょうゆ<br>しょうゆ けずりぶし                     |                   |                |                |
| 28<br>火<br>お<br>た<br>の<br>し<br>み<br>れ<br>い<br>と<br>う<br>み<br>か<br>ん | ごはん                    | こめ                    |                       |   |  | 598               | 23.4           | 2.1            |
|   | ぎゅうにゅう                 |                       | ぎゅうにゅう                |   |  |                   |                |                |
|   | マーボーなす                 | ごまあぶら<br>さとう<br>かたくりこ | ぎゅうミンチ<br>ぶたミンチ<br>みそ | なすしょうが にんにく<br>ピーマン にんじん<br>ほししいたけ あおねぎ | みりん しょうゆ<br>トウバンジャン                            |                   |                |                |
|   | ザーサイスープ                |                       | ハム                    | ちんげんさい しめじ<br>たまねぎ ザーサイ                 | しお こしょう<br>けずりぶし しょうゆ                          |                   |                |                |
|   | れいとうみかん                |                       |                       | れいとうみかん                                 |  |                   |                |                |
| 29<br>水   | こくとうパン                 | こくとうパン                |                       |   |  | 672               | 29.1           | 2.6            |
|   | ぎゅうにゅう                 |                       | ぎゅうにゅう                |   |  |                   |                |                |
|   | だいすのカレーに               | ひまわりゆ バター<br>こむぎこ     | ぶたにく だいす<br>スキムミルク    | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>パセリ           | ウスターソース しお<br>ケチャップ カレーこ<br>スープベース ワイン<br>こしょう |                   |                |                |
|   | やさいサラダ<br>(しょうがドレッシング) | ひまわりゆ さとう             |                       | キャベツ もやし<br>コーン しょうが                    | す しょうゆ ワイン<br>レモンかじゅう                          |                   |                |                |
| 30<br>木<br>太<br>刀<br>節<br>の<br>味<br>・<br>冬<br>瓜                     | ごはん                    | こめ                    |                       |   |  | 683               | 28.4           | 2.0            |
|   | ぎゅうにゅう                 |                       | ぎゅうにゅう                |   |  |                   |                |                |
|   | たちうおのしおやき              |                       | たちうお                  |   | しお   |                   |                |                |
|   | とうがんととりミンチの<br>にもの     | ひまわりゆ<br>かたくりこ        | とりミンチ                 | とうがん しょうが                               | けずりぶし しょうゆ<br>みりん                              |                   |                |                |
|   | みそしる                   |                       | あぶらあげ みそ<br>わかめ       | たまねぎ<br>あおねぎ                            | けずりぶし  |                   |                |                |

22日には 五目うどんをしほ。南山城支援の給食では

久しぶりの登場です。たくさんリクエストを頂いていました。

前日節と昆布でおいしいお出汁をとって作りほ。おたのしみに!



頑張り  
つくりま  
すね!