

# よていこんだてひょう7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7月

日 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	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	
1 金	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555	23.6	1.3	
	ホイコーロー	ごまあぶら さとう	ぶたにく はちちょうみそ	キャベツ にんじん にら ピーマン にんにく しょうが	しょうゆ こしょう トウバンジャン さけ テンメンジャン しお			
	もずくスープ		もずく	えのきたけ にんじん あおねぎ	けずりぶし しょうゆ さけ	731	28.3	1.8
4 月 バン パン ジー ソース	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580	30.1	2.7	
	ゆでどりの バンバンジーソース	ねりごま すりごま さとう ごまあぶら	とりにく	あおねぎ しょうが ピーマン もやし キャベツ にんじん	しお さけ す しょうゆ			
	ちゅうかスープ	ごまあぶら	わかめ	チンゲンサイ えのきたけ ほししいたけ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	779	37.5	3.5
5 火	にんじんごはん	こめ	きざみこぶ	にんじん	さけ しょうゆ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606	28.0	3.0	
	さばのしおやき		さば					
	ゆかりあえ			はくさい きゅうり	ゆかりふりかけ しょうゆ	765	31.2	3.6
	みそしる		きざみあげ みそ	もやし こまつな	けずりぶし			
6 水	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636	29.6	2.3	
	だいすどぶたにくの みそいため	かたくりこ こめゆ ごまあぶら さとう	だいす ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン	しょうゆ みりん さけ			
	やさいスープ			はくさい しめじ えのきたけ	けずりぶし しょうゆ しお こしょう	838	36.7	3.1
7 木 た な ば た こ ん だ て	むぎごはん	こめ むぎ						
	のむヨーグルト		シリア					
	みなみちゃん キラキラカレー	ひまわりゆ こむぎこ パター	ぎゅうにく スキムミルク	しょうが にんにく なす かぼちゃ おくら たまねぎ にんじん トマトみずに りんご	カレーこ ターメリック カルダモン クミン ワイン ウスターソース ガラムマサラ しょうゆ オールスパイス しお スープベース こしょう	684	19.7	2.3
	ふくじんづけ たなばたクレープ	たなばたクレープ						
8 金	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559	28.4	2.0	
	とりにくのねぎみそやき		とりにく みそ	あおねぎ	さけ みりん			
	さんどまめのにも	さとう	あぶらあげ	さんどまめ にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん けずりぶし			
あおなのすましじる		てまりふ かまぼこ	たまねぎ こまつな	しょうゆ しお けずりぶし だしこぶ	719	32.2	2.3	

令和4年7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 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 (千カロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー 差分 (グラム)
11 月 季節の味 とうが	ごはん	ごはん						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590	29.5	2.9
	とりにくのからあげ	こめこ こめゆ	とりにく	しょうが	さけ しょうゆ			
	にらもやしのため	ひまわりゆ		にら もやし にんじん	しお こしょう しょうゆ			
12 火 地産地消 万願寺唐辛子	とがんとハムのスープ		ハム	とうがん しょうが	しょうゆ こしょう	775	36.6	3.8
				たけのこ あおねぎ	けずりぶし			
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
13 水 食育・とう もろこし皮むき	まんがんととうがらしと じゃこのいために	ひまわりゆ	ちりめんじゃこ	まんがんととうがらし しょうが	さけ しょうゆ みりん	595	27.3	2.3
	プリプリちゅうかいのため	ごまあぶら さとう ひまわりゆ	とりにく うすらたまご	にんじん しょうが にんにく こんにゃく	さけ しょうゆ す トウバンジャン			
				たけのこ きくらげ ヤングコーン	オイスターソース	777	32.8	3.0
	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	にんじん しめじ あおねぎ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし			
14 木 季節の味 かぼちゃ	こがたパン	こがたパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			654	23.5	2.5
	スパゲティナポリタン	スパゲティ ひまわりゆ	ベーコン こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみず	トマトピューレ しお ケチャップ こしょう			
	ゆでトウモロコシ			とうもろこし	ウスターソース しょうゆ	772	26.9	2.9
15 金	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			714	26.2	2.7
	たちうおのしちみゆき	ごまあぶら さとう いりごま	たちうお	あおねぎ しょうが にんにく	しょうゆ さけ しちみとうがらし			
	かぼちゃのにももの	さとう		かぼちゃ	けずりぶし みりん しょうゆ			
19 火	みそしる		わかめ みそ あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし	883	29.7	3.1
	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			575	23.4	1.8
	ぶたにくとなつやさいの ピリからいため	ひまわりゆ さとう いりごま	ぶたにく みそ	なす パプリカ ピーマン たまねぎ にんじん	しおこうじ しょうゆ みりん トウバンジャン			
19 火	たまごスープ	かたくりこ ごまあぶら	たまご わかめ	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	755	28.2	2.2
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			591	26.4	2.6
	ちゅうかどんぶり	ひまわりゆ ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく うすらたまご	しょうが にんにく にんじん もやし はくさい ヤングコーン	しょうゆ オイスターソース			
19 火	レタススープ		わかめ	レタス えのきたけ にんじん	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	763	31.1	3.0
	チーズ		ベビーチーズ					

・12日 使用予定の万願寺唐辛子は、地元(わがまち)の農協より納入してもらいます。  
木津川市山城町産のもです。

・13日 ゆでトウモロコシ 児童生徒の皆さんが トウモロコシの皮むきにチャレンジします。