

よていこんだてひょう8月9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8月9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	調味料・その他	エネルギー (キカロリー)	たんぱく質 (グラム)	たんぱく質 塩分 (グラム)
30 火 新製法 おいしい炒りじゃこ	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	じゃがいも ひまわりゆ こむぎこ バター	とりにく スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース りんご トマトみずに	カレーこ カルダモン ターメリック クミン ワイン ウスターソース しょうゆ スープベース しお オールスパイス ガラムマサラ こしょう	739	26.1	2.1
	いりじゃこ		にぼし					
	フルーツあんぱん	あんぱんかんてん		みかん パイン おうとう		951	31.4	2.3
31 水 旬の味 南瓜のバター焼き	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのトマトソースに かたくりこ	オリーブゆ かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんにく トマトみずに	こしょう ケチャップ ウスターソース しお トマトピューレ ワイン オレガノ バジル	607	25.8	2.6
	かぼちゃのバターやき レタススープ	バター	わかめ	かぼちゃ レタス えのき にんじん	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	792	31.9	3.2
1 木 リクエスト ラーメンメニュー	かやくラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく えび いか	しょうが にんにく キャベツ あおねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし	さけ しょうゆ しお こしょう スープベース けずりぶし	555	28.4	2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	あげぎょうざ	こめゆ	ぎょうざ			707	34.2	4.0
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト					
2 金	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	27.6	2.0
	さけのつけやき		ぎんざけ	しょうが	しょうゆ さけ			
	きりぼしだいこんの いために	ひまわりゆ さとう	とりにく	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ けずりぶし	764	31.0	2.3
	みそしる		みそ	こまつな もやし	けずりぶし			
5 月 新メニュー ヤンニョムチキン	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			648	26.8	2.5
	ヤンニョムチキン	かたくりこ こめゆ ごまあぶら いりごま さとう	とりにく	にんにく	しお さけ ケチャップ コチュジャン みりん			
	ナムル わかめスープ	ごまあぶら すりごま ごまあぶら	わかめ	もやし ほうれんそう 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	849	33.4	3.4

低温のオーブンで
じっくり焼きあげます

令和4年8月9日

※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	からだをつくる食品	からだの調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂分 (グラム)
6 火	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			567	23.6	2.3
	いわしのかばやき	かたくりこ さとう	いわし		さけ しょうゆ みりん			
	そくせきづけ みそしる		しおこんぶ あぶらあげ みそ	はくさい きゅうり もやし こまつな	しょうゆ さけ けずりぶし	723	26.9	2.8
7 水	コッペパン	コッペパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			665	31.1	2.8
	やきウインナー ポトフ	ひまわりゆ じゃがいも	ウインナー とりにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ	ケチャップ ワイン しお こしょう しょうゆ スープベース	798	36.7	3.2
8 木	とうもろこしごはん	こめ		とうもろこし	しお さけ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			551	27.2	2.7
	とりにくのてりやき きゅうりともやしの うめあえ	すりごま さとう	とりにく	きゅうり もやし きりほしだいこん にんじん ばいにく	さけ みりん しょうゆ しょうゆ す			
	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	719	30.8	3.1
9 金 お月見 こんだて	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	24.6	2.2
	いかとさといものにもど ぶたじる	さといも さとう	いか	にんじん だいこん こんにゃく さんどまめ	さけ しょうゆ けずりぶし			
	おつきみゼリー		ぶたにく みそ	ごぼう はくさい にんじん あおねぎ	けずりぶし	762	29.4	2.6
12 月	こくさんこむぎパン	こくさんこむぎパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			648	23.4	2.5
	クリームシチュー カレーサラダ	じゃがいも こむぎこ ひまわりゆ バター なまクリーム	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	ワイン しお こしょう スープベース しお こしょう カレーこす しょうゆ	841	29.2	3.2
13 火	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			625	30.0	2.0
	ぶたにくのわふうソース なめこじる	ひまわりゆ さとう いりごま	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん ピーマン しょうが	しお こしょう す しょうゆ みりん けずりぶし	812	36.1	2.4



令和4年8月9日

※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	からだをつくる食品	からだの調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (グラム)
14 水	バーガーパン	バーガーパン(コッペパン)						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613	31.2	2.9
	チキンカツ	てんぷらこ パンこ こめゆ	とりにく		ケチャップ ワイン しお ウスターソース こしょう			
	キャベツのソテー トマトのちゅうかふう かきたまスープ	ひまわりゆ かたくりこ	たまご ハム	たまねぎ トマト オクラ	キャベツ にんじん しお こしょう しお こしょう さけ しょうゆ けずりぶし	723	34.8	3.4
15 木 茄子節の 田楽立	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			658	27.8	2.5
	さばのしょうがに なすのでんがく	さとう ひまわりゆ	さば しろみそ	しょうが なす	さけ しょうゆ みりん			
	あおなのすましじる	さとう いりごま	はっちょうみそ	てまりふ かまぼこ こまつな たまねぎ	しお しょうゆ けずりぶし だしこぶ	809	31.1	2.8
16 金	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			603	26.4	2.3
	こんぶととりにくと だいずのもの みそしる	ひまわりゆ さとう	だいず とりにく こんぶ	しょうが こんにゃく にんじん さんどまめ	さけ みりん しょうゆ	787	31.9	2.7
20 火	わかめごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			650	31.1	2.3
	あつあげのうまに よしのじる	ひまわりゆ さとう	ぶたにく あつあげ うすらたまご	さんどまめ にんじん たまねぎ	さけ しょうゆ トウバンジャン	848	37.4	2.7
21 水 竹輪新の メニコ 揚げ	こくとうパン	こくとうパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			638	25.4	3.2
	ちくわのにしょくあげ やさしいため	てんぷらこ こめゆ ひまわりゆ	ちくわ あおのり		カレーこ しお こしょう			
	てぼうまめのスープ		ベーコン てぼうまめ	たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	810	30.4	3.7
22 木	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614	29.4	2.1
	はっぼうさい れんこんとぎゅうにくの スープ	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 たけのこ はくさい ヤングコーン さんどまめ もやし	しょうゆ オイスターソース けずりぶし しお さけ しょうゆ こしょう	802	35.4	2.5



令和4年8月9日

※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	からだをつくる食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂分 (グラム)
26 月	バターパン	バターパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	29.2	2.4
	しろみざかなの トマトソースがけ	オリーブゆ かたくりこ	からすがれい	たまねぎ にんにく トマトみずに	しお こしょう ワイン ウスターソース バジル ケチャップ オレガノ			
27 火	むぎごはん	こめ むぎ				761	33.7	3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610	26.0	2.4
	わふうカレーどんぶり	ひまわりゆ かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ きざみこぶ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ	けずりぶし カレーこ しょうゆ みりん しお			
28 水	たぬきじる	ごまあぶら	さつまあげ	こんにゃく にんじん えのき あおねぎ しょうが	けずりぶし しょうゆ	799	31.3	2.9
	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			674	28.5	2.1
29 木	チリコンカーン	ひまわりゆ かたくりこ	ひよこめ ぶたミンチ	さんどまめ にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ しょうゆ ウスターソース ワイン チリパウダー パプリカ しお こしょう			
	やさいサラダ (てづくりドレッシング)	ごまあぶら さとう いりごま		キャベツ もやし きゅうり にんにく	す しょうゆ さけ トウバンジャン	881	35.4	2.8
30 金	しめじごはん	こめ	あぶらあげ	しめじ	さけ みりん しょうゆ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			568	23.9	2.6
	さんまのしおやき		さんま		しお			
	さんどまめのにももの	さとう	さつまあげ	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	713	27.5	3.0
30 金	みそしる		みそ	こまつな もやし	けずりぶし			
	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			647	29.6	2.1
30 金	マーボー豆腐	ごまあぶら さとう かたくりこ	とうふ みそ あいびきミンチ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ あおねぎ	トウバンジャン しお しょうゆ			
	ワンタンスープ	ワンタン	とりにく	チンゲンサイ にんじん しょうが	けずりぶし しょうゆ しお こしょう	836	35.3	2.3

・6月のうどんがとても好評だったので、今度は「かやくラーメン」を出します。前回と同じく麺がのびないように、具入りの汁と麺を分けて配食しますので、丼碗のなかで混ぜて食べてください。

・麺料理の日のパンの残食が多い傾向にあります。今回はおかず(揚げ物)とデザートで必要カロリーを賄いました。まだ暑い時期なので、児童生徒の皆さんにしっかり食べて体力をつけてもらえればと思います。

・今月の新メニューは5日のヤンニョムチキン、21日の竹輪の二色揚げです。味の感想を聞かせてください。

