よていこんだてひょう10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。

	年10月	※内加工品、株物はノング		製品を使用しています。		えい	£5	りょう
H	EA だて めい 献 立 名	ずい りょう あい 材 料 名				栄	1.0	量
曜日	献立名 	熱や力のもとになる食品	からだ。つく しょくひん 体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	エネルキ゚ー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	塩分
1	チャーハン	こめ	やきぶた	たまねぎ にんじん	スープベース みりん	((1217)	(774)	()).
土		ごまあぶら		グリンピース	しょうゆ こしょう さけ	592	21.3	3.6
_				ほししいたけ	オイスターソース しお			
スポ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
リツ	むししゅうまい		しゅうまい					
交 流	コーンスープ			コーン チンゲンサイ	しお こしょう			
の				クリームコーン	しょうゆ けずりぶし	763	25.9	4.
日				たまねぎ にんじん				
4	ごはん	こめ						
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			616	25.7	2.6
	のりつくだに		のりつくだに					
	ぶたじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ	みりん さけ しょうゆ			
		ひまわりゆ	さつまあげ	こんにゃく さんどまめ				
	みそしる		あぶらあげ	もやし	けずりぶし	783	30.5	3.
			わかめ みそ					
5	ミルクパン	ミルクパン				566	28.3	2.6
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
鱼新	しおこうじバジルチキン	オリーブゆ	とりにく	にんにく バジル	しおこうじ			
ジメ	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			
レユチー	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん	しょうゆ こしょう	735	32.9	3.
・ キ・ ン		,,,,=		トマトみずに	けずりぶし			
6	ごはん	こめ		1 (10) 910	17 9 9 5 10			
木	ぎゅうにゅう	200	 ぎゅうにゅう			586	27.0	2.
/ \	おやことんぶり	 ひまわりゆ	とりにく たまご	たまねぎ みつば	けずりぶし		27.0 32.5	۷.
	83 (45 57 67 67	さとう かたくりこ	きざみのり	12010 05 JIG	さけ みりん しょうゆ			3.3
	みそしる	GC 7 172 VVC	あぶらあげ みそ	だいこん あおねぎ	けずりぶし			3.3
7	ゆかりごはん	こか おぎ	יאס לונשפיונונש	/2012/0 00001ae	ゆかりふりかけ			
金	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		עויטיטיטיטיטיטי	655	30.8	1.9
31 Z	さばのしおやき		さば		さけ しお			
		ナトニュハデキ	GIA	+ - ^*\\\				
	ごまずあえ 	さとう すりごま		キャベツ にんじん	す しょうゆ			
	た ぬードマ		 	こまつな もやし	けずりぶし			
	なめこじる 		あぶらあげ とうふ わかめ	なめこ	1797010	817	34.4	2.
			はっちょうみそ					
11	むぎごはん	こめ むぎ						\vdash
· ·	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			595	27.7	1.
•	ぶたにくのしょうがやき	ひまわりゆ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	さけ みりん しょうゆ			
	おひたし	すりごま		こまつな もやし	しょうゆ みりん	1		
] = = = = = = = = = = = = = = = = = = =				775	00.4	2.0
				はくさい		775	334	//

令和4年10月 ※肉加工品、練物はノンアレルゲン(乳・卵不使用)製品を使用しています。

<u> </u>	<u>年10月</u>	※肉加工品、練物はノンアし	ブルソン(孔・卵小受用)®	き		常	よう 養	雪
曜	就 立 名	熱や力のもとになる食品	からだ つく しょくひん 体を作る食品	体の調子を整える食品	************************************	エネルキ・ー	たんぱく質	
<u> </u>	- (- 1		体を作る良品	1年の調子を登える良品	調味料での他	(キロカロリー)	(グラム)	(グラム)
	こくさんこむぎパン	こくさんこむぎパン					00.0	
水	ぎゅうにゅう	h+ 10	ぎゅうにゅう		→ 1→	606	23.8	2.8
季 節	ししゃものからあげ	かたくりこ こめゆ	ししゃも	1.00	さけ			
の n±	ポテトのチーズあえ	じゃがいも	チーズ	パセリ	しおこしょう			
味 •	かぶのスープ	オリーブゆ	ベーコン	かぶ たまねぎ	しおこしょう		00.5	٥٦
かぶ				にんにく セロリ	しょうゆ ワインスープベース	777	28.5	3.5
	ごはん				X-7/\-X			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			595	26.8	2.1
/ \	ホイコーロー	ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん	しお こしょう しょうゆ	- 000	20.0	2.1
		さとう	はっちょうみそ	にら ピーマン	トウバンジャンさけ			
			16 2 2 6 200 6	にんにく しょうが	テンメンジャン			
	 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	しお こしょう			
		20001515	1373 03	ほししいたけ	しょうゆ けずりぶし	771	31.8	2.7
			ベビーチーズ	1800017217	08 919 179 91310	. ' ' '		
14	ごはん	こめ	, ,					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			643	27.3	2.8
_	うめびしお			うめびしお				
	だいずのいそに	ひまわりゆ さとう	だいず とりにく	にんじん こんにゃく	みりん しょうゆ	833	32.8	
	720 19 390 1 610		ひじき	さんどまめ				3.2
	みそしる		あぶらあげ みそ	はくさい あおねぎ	けずりぶし			
17	こがたパン	こがたパン						
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			568	25.4	2.5
	わふうスパゲティ	スパゲティ	とりにく	たまねぎ えのきたけ	しょうゆ しお			
		ひまわりゆ	きざみのり	しめじ しいたけ みつば				
	ゆでやさい			キャベツ にんじん	あおじそドレッシング	669	29.7	2.9
				ピーマン もやし				
18	ごはん	こめ						
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			579	27.0	1.5
や ま	さわらのみそやき		さわら みそ		さけ みりん			
ぶき	ひじきのいために	ひまわりゆ さとう	ひじき あぶらあげ	グリンピース にんじん	みりん しょうゆ			
野					けずりぶし			
菜 •	みずなのすましじる		てまりふ	みずな たまねぎ	しょうゆ しお	737	30.1	1.8
水 菜					けずりぶし だしこぶ			
19	こくとうパン	こくとうパン						
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			571	26.1	2.9
	オムレツ	バター	たまご チーズ	たまねぎ パセリ	しお こしょう			
			あいびきミンチ	マッシュルーム	ケチャップ ワイン			
			ぎゅうにゅう					
	あおなのいためもの	ひまわりゆ		こまつな もやし	しお こしょう しょうゆ	728	30.6	
	レタススープ		わかめ	レタス えのきたけ	しお こしょう			3.5
				にんじん	しょうゆ けずりぶし			



令和4年10月 ※肉加工品、練物はノンアレルゲン(乳・卵不使用)製品を使用しています。

B	平10月	材料 名				む よう りょう 栄 養 量			
曜日	まん だて めい 献 立 名	熱や力のもとになる 食品	からだっくしょくひん体を作る食品	体の調子を整える食品	ちょうみりょう 調味料・その他		たんぱく質		
20	むぎごはん	こめ むぎ]			
木	のむヨーグルト		ジョア						
食	さつまいもカレーライス	さつまいも こむぎこ	ぎゅうにく	しょうが にんにく	カレーこ ターメリック	646	19.0	2.4	
育・		ひまわりゆ バター	スキムミルク	たまねぎ にんじん	カルダモン クミン				
い (= +				グリンピース りんご	ワイン ウスターソース				
使もいほ				トマトみずに	オールスパイス しお				
まりすの					ガラムマサラ こしょう				
収穫					スープベース しょうゆ	848	23.4	2.7	
物を	ふくじんづけ			ふくじんづけ					
ح	みかん			みかん					
21	たきこみごはん	こめ	とりにく	にんじん ごぼう	さけ みりん				
金					しょうゆ しお	572	25.4	3.0	
豚季 肉節	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
との 大味	ぶたにくとだいこんの	ひまわりゆ	ぶたにく こんぶ	だいこん にんじん	みりん しょうゆ				
根・ の	にもの	さとう	さつまあげ	グリンピース		751	31	3.8	
煮	みそしる		あぶらあげ みそ	はくさい ねぎ	けずりぶし	1			
24	バターパン	バターパン	25.0. 205.7	10. (0), 100	.,,,,,,,,,				
月	デック ハン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	27.3	1.9	
枝食	とりにくのからあげ		とりにく		さけ しょうゆ	1004	21.3	1.9	
豆育の・	たんぱぐろえだまめの			たんばぐろえだまめ					
さや	しおゆで			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,					
ک 19	ゆさいスープ			はくさい しめじ	けずりぶし こしょう	808	33.8	2.5	
	,,			えのきたけ	しょうゆ しお		00.0	0	
25	 ごはん	こめ			2 0. 2 . 5 0 00				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			670	28.2	2.9	
^	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが				ے. <u>ت</u>	
	きんぴらごぼう	ごまあぶら いりごま		ごぼう にんじん	みりん しょうゆ				
	2.002200	25.55.5 0.75.6		こんにゃく					
	しょうがけんちんじる	ごまあぶら	とうふ	だいこん にんじん	けずりぶし	-			
				れんこん しめじ	しお しょうゆ	828	31.1	3.1	
				あおねぎ しょうが					
26	あじつけパン	あじつけパン							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			638	26.8	2.5	
	しらゆきバーグ	ひまわりゆ バター	とりミンチ	たまねぎ だいこん	しお こしょう				
		かたくりこ	とうふ		ナツメグ しょうゆ				
		-			みりん さけ				
	キャベツのごまスープ	はるさめ いりごま		キャベツ しょうが	けずりぶし しょうゆ	812	31.0	3.2	
		ごまあぶら すりごま		あおねぎ	しお こしょう				
27	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			555	21.7	1.7	
	すきやきに	ひまわりゆ	ぎゅうにく	たまねぎ こんにゃく	みりん さけ しょうゆ	1			
		さとう	やきふ	はくさい にんじん					
				しいたけ あおねぎ					
	あかだし	じゃがいも	わかめ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし	731	26.3	1.9	
	3.0,00		はっちょうみそ	,200,40	.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				
			はっつようがて				1	1	

令和4年10月

※肉加工品、練物はノンアレルゲン(乳・卵不使用)製品を使用しています。

B	4107		ざい	<i>ปร</i> ูร		えい	よう	りょう
	ニム・ゼアーめい		材	りょう めい 名		業		堂
曜日	献 立 名	熱や力のもとになる 食品	からだ つく しょくひん 体を作る食品	体の調子を整える食品	ちょうみりょう 調味料・その他	エネルキ゜ー	たんぱく質	
28	 むぎごはん	こめ むぎ				(キロカロリー)	(グラム)	(ク゚ラム)
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586 2	24.6	2.0
収食	いわしのつけやき		いわし	しょうが	さけ しょうゆ			
穫育物・	おひたし	すりごま		こまつな はくさい	しょうゆ みりん			
を い 使 も				もやし				
いほまり	さつまじる	さつまいも	みそ	だいこん ごぼう	けずりぶし	746	27.7	2.3
すの				しめじ あおねぎ				
31	ミルクパン	ミルクパン						
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			646	18.6	2.4
^	かぼちゃひきにくフライ	こぬゆ	かぼちゃひきにく フライ					
ロウ	やさいいため	ひまわりゆ		キャベツ もやし	しお こしょう			
1				ピーマン コーン				
が献	はくさいスープ		わかめ	はくさい にんじん	しお こしょう			
立					しょうゆ けずりぶし	804	22.9	2.9
	かぼちゃプリン	かぼちゃプリン						



1日はスポーツ交流の日です。 人気のあるチャーハンをメニューに入れました。 しっかり食べて、エネルギーをチャージしてほしいと思います。

10月、11月の献立では児童生徒の皆さんが体験学習で関わったものを給食に利用します。 さつまいも、お米(11月以降に登場)、そして井手やまぶき支援学校で栽培された水菜を使う予定です。 また、「給食のお手伝い」ということで枝豆のさやとりチャレンジも予定しています。 (地元・精華町産の枝豆を使う予定です)

児童生徒の皆さんに、自分や友達が一生懸命収穫した食べものであることを知ってほしい、 それをきっかけにして「食べてみよう!」という気持ちにつなげてほしいと思い献立に取り入れています。

31日(月)はハロウィン献立をします。 南瓜ひき肉フライとハロウィンのイラスト付きの南瓜プリンを付けます。 この日は校内でも「トリックオアトリート!」の声が聞こえてきます。 日本でもすっかりおなじみのイベントになりましたね。



