

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。

※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10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 (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (グラム)
1 土 ス ポ ー ツ 交 流 の 日	チャーハン	こめ ごまあぶら	やきぶた	たまねぎ にんじん グリーンピース ほししいたけ	スープベース みりん しょうゆ こしょう さけ オイスターソース しお	592	21.3	3.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	むししゅうまい		しゅうまい					
	コーンスープ			コーン チンゲンサイ クリームコーン たまねぎ にんじん	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	763	25.9	4.3
4 火	ごはん	こめ				616	25.7	2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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 ひまわりゆ	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく さんどまめ	みりん さけ しょうゆ	783	30.5	3.1
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	もやし	けずりぶし			
5 水 塩 麹 新 メ バ ジ ル チ キ ン	ミルクパン	ミルクパン				566	28.3	2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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			
	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	735	32.9	3.3
	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん トマトみずに	しょうゆ こしょう けずりぶし			
6 木	ごはん	こめ				586	27.0	2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	おやこどんぶり	ひまわりゆ さとう かたくりこ	とりにく たまご きざみのり	たまねぎ みつば	けずりぶし さけ みりん しょうゆ	767	32.5	3.3
	みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん あおねぎ	けずりぶし			
7 金	ゆかりごはん	こめ むぎ			ゆかりふりかけ	655	30.8	1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのしおやき		さば		さけ しお			
	ごますあえ	さとう すりごま		キャベツ にんじん こまつな もやし	す しょうゆ	817	34.4	2.1
	なめこじる		あぶらあげ とうふ わかめ はっちょうみそ	なめこ	けずりぶし			
11 火	むぎごはん	こめ むぎ				595	27.7	1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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 はくさい	しょうゆ みりん	775	33.4	2.0
	かきたまじる	かたくりこ	たまご ふ	たまねぎ あおねぎ	しょうゆ しお けずりぶし			

令和4年10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 (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (グラム)
12 水 季節の味・かぶ	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			606	23.8	2.8
	ししゃものからあげ	かたくりこ こめゆ	ししゃも		さけ			
	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			
13 木	かぶのスープ	オリーブゆ	ベーコン	かぶ たまねぎ にんにく セロリ	しお こしょう しょうゆ ワイン スープベース	777	28.5	3.5
	ごはん	こめ						
	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 さとう	ぶたにく はちょうみそ	キャベツ にんじん にら ピーマン にんにく しょうが	しお こしょう しょうゆ トウバンジャン さけ テンメンジャン			
14 金	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	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	771	31.8	2.7
	チーズ		ベビーチーズ					
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			643	27.3	2.8
17 月	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 ひじき	にんじん こんにゃく さんどまめ	みりん しょうゆ	833	32.8	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			
	こがたパン	こがたパン						
18 火 やまぶき野菜・水菜	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 ひまわりゆ	とりにく きざみのり	たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ みつば	しょうゆ しお			
	ゆでやさい			キャベツ にんじん ピーマン もやし	あおじそドレッシング	669	29.7	2.9
	ごはん	こめ						
19 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			579	27.0	1.5
	さわらのみそやき		さわら みそ		さけ みりん			
	ひじきのいために	ひまわりゆ さとう	ひじき あぶらあげ	グリーンピース にんじん	みりん しょうゆ けずりぶし			
	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 けずりぶし だしこぶ	737	30.1	1.8
20 木	こくとうパン	こくとうパン						
	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 あいびきミンチ ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ マッシュルーム	しお こしょう ケチャップ ワイン			
	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			
21 金	レタススープ		わかめ	レタス えのきたけ にんじん	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	728	30.6	3.5



令和4年10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 こんだてめい りやうめい	材 料 名				栄 養 量		
		ねつちから 熱や力のもとになる食品	からだつくしよくひん 体を作る食品	からだちやうしとよめい 体の調子を整える食品	ちやうみりやう 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)	えんぶん 塩分 (グラム)
20 木 食育・ いもほりの 使います 収穫物を	むぎごはん	こめ むぎ						
	のむヨーグルト		ジョア					
	さつまいもカレーライス	さつまいも こむぎこ ひまわりゆ バター	ぎゅうにく 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 ターメリック カルダモン クミン ワイン ウスターソース オールスパイス しお ガラムマサラ こしょう スープベース しょうゆ	646	19.0	2.4
	ふくじんづけ			ふくじんづけ		848	23.4	2.7
	みかん			みかん				
21 金 豚季節と 大根の煮 物	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 しょうゆ しお	572	25.4	3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたにくとだいこんの にもの	ひまわりゆ さとう	ぶたにく こんぶ さつまあげ	だいこん にんじん グリーンピース	みりん しょうゆ	751	31	3.8
	みそしる		あぶらあげ みそ	はくさい ねぎ	けずりぶし			
24 月 枝食育・ さやとり	バターパン	バターパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	27.3	1.9
	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			
	たんばぐろえだまめの しおゆで			たんばぐろえだまめ				
	やさいスープ			はくさい しめじ えのきたけ	けずりぶし こしょう しょうゆ しお	808	33.8	2.5
25 火	ごはん	こめ						
	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	さけ			
	きんぴらごぼう	ごまあぶら いりごま		ごぼう にんじん こんにゃく	みりん しょうゆ			
	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 れんこん しめじ あおねぎ しょうが	けずりぶし しお しょうゆ	828	31.1	3.1
26 水	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
	しらゆぎバーグ	ひまわりゆ バター かたくりこ	とりミンチ とうふ	たまねぎ だいこん	しお こしょう 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 ごまあぶら すりごま		キャベツ しょうが あおねぎ	けずりぶし しょうゆ しお こしょう	812	31.0	3.2
27 木	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 さとう	ぎゅうにく やきふ	たまねぎ こんにゃく はくさい にんじん しいたけ あおねぎ	みりん さけ しょうゆ			
	あかだし	じゃがいも	わかめ はっちょうみそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし	731	26.3	1.9

※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。



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。



(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獲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。

日本でもすっかりおなじみのイベントになりましたね。

