よていこんだてひょう11月

京都府立南山城支援学校

令和4年11月

※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、練物はノンアレルゲン（乳・卵不使用）製品を使用しています。

日 曜日	献立名	材料名 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	栄養量 エネルギー（キロカロリー）	たんぱく質（グラム）	塩分（グラム）
1	むぎごはん	こめ　むぎ						
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607	28.2	2.1
さっぱり美味しい梅しそ味	ぶたにくのうめしそいため	ひまわりゆ	ぶたにく	にんにく しそ ばいにく	みりん　さけ			
	きりぼしだいこんの	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん	しょうゆ　けずりぶし			
	いために			にんじん　さんどまめ		789	34.1	2.6
	ほうれんそうのみそしる		みそ	ほうれんそう　もやし	けずりぶし			
2	あじつけパン	あじつけパン						
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			740	22.9	2.4
食育・いもほりの収穫物を使います	さつまいもの	さつまいも	とりにく	しょうが　にんにく	ワイン			
	クリームシチュー	ひまわりゆ　バター	ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん	しお　こしょう			
		こむぎこ　クリーム	チーズ	グリンピース	スープベース			
	キャベツサラダ	ひまわりゆ		キャベツ　だいこん	す　しお　こしょう	966	28.4	2.9
				にんじん　レーズン	しょうゆ			
4	ごはん	こめ						
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			615	27.8	1.8
旬の味・秋鮭	あきざけのしおこうじやき		あきざけ		しおこうじ　さけ			
	おひたし	すりごま		こまつな　もやし	しょうゆ　みりん			
				はくさい		775	31.2	2.0
	みそしる		あぶらあげ　みそ	たまねぎ　あおねぎ	けずりぶし			
7	ミルクパン	ミルクパン						
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			584	27.6	2.7
旬の味・にぎす（似鱚）	にぎすのカレーあげ	かたくりこ　こめゆ	にぎす		しお　さけ　こしょう			
					カレーこ			
	もやしのソテー	ひまわりゆ	ベーコン	もやし にんじん	しお　こしょう			
					しょうゆ			
	たまごスープ	かたくりこ	たまご	チンゲンサイ　たまねぎ	しお　こしょう	745	32.2	3.4
		ごまあぶら			しょうゆ　けずりぶし			
8	ひじきごはん	こめ	ひじき　あぶらあげ	にんじん	さけ　みりん　しょうゆ			
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			602	26.7	2.7
生徒の皆さんが稲刈りした米を使っています	ちくぜんに	ひまわりゆ　さとう	とりにく	ほししいたけ　ごぼう	みりん　しょうゆ			
				こんにゃく　れんこん				
				たけのこ　にんじん				
				さんどまめ		779	31.8	3.5
	とうふのみそしる		とうふ　みそ	たまねぎ　あおねぎ	けずりぶし			

令和4年11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。

日 曜日	献立名	材料名 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	栄養量 エネルギー（キロカロリー）	たんぱく質（グラム）	塩分（グラム）
9	こがたパン	こがたパン						
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	22.8	3.1
お楽しみ・きつねうどん	きつねうどん	さとう　うどん	あぶらあげ	たまねぎ　あおねぎ	みりん　しょうゆ しお　だしこぶ けずりぶし			
	あおなのにびたし	さとう		こまつな　しろな にんじん	しょうゆ　けずりぶし	685	26.4	4.5
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ					
10	むぎごはん	こめ　むぎ						
木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
十一月のご飯は全て、生徒の皆さんが稲刈りしたお米を使っています	ポークカレー	じゃがいも ひまわりゆ こむぎこ　バター	ぶたにく 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 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	755 950	23.1 27.7	2.4 2.7
	ふくじんづけ			ふくじんづけ				
	みかんクレープ	みかんクレープ						
11	むぎごはん	こめ　むぎ						
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			566	28.1	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			
	きんぴらごぼう	ごまあぶら いりごま	ぎゅうにく	ごぼう　にんじん いとこんにゃく	みりん　しょうゆ			
	あおなのすましじる		てまりふ かまぼこ	こまつな　たまねぎ	しょうゆ　しお だしこぶ　けずりぶし	724	31.4	2.2
14	ピザトースト	しょくパン ひまわりゆ	ベーコン チーズ	たまねぎ　ピーマン マッシュルーム	トマトピューレ　バジル しお こしょう オレガノ ケチャップ	636	23.0	3.0
月	のむヨーグルト		ジョア					
高等部代休日	コーンポタージュ	こむぎこ　バター クリーム	チーズ ぎゅうにゅう	コーンペースト コーン　パセリ	しお　こしょう スープベース	766	26.4	3.6
15	ごはん	こめ						
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	21.7	2.0
防災給食	ソーセージ		ポールウインナー（卵使用品）					
	さつまじる	さつまいも（収穫品）	ぶたにく みそ	にんじん　だいこん あおねぎ	けずりぶし	767	25.1	2.3
	みかん			みかん				

令和4年11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。

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）	塩分 （グラム）
16	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					
	タンドリーチキン		とりにく	しょうが　にんにく	しお　こしょう	526	27.1	2.5
			ヨーグルト	レモンかじゅう	ローリエ　カレーこ			
人気メニュー・タンドリーチキン					サフラン　ターメリック			
	なすサラダ	ごまあぶら　さとう		なす　きゅうり	す　しょうゆ　さけ			
		いりごま		にんにく	トウバンジャン	692	31.7	3.2
	ごもくスープ			だいこん　にんじん	しお　こしょう			
				コーン こまつな しめじ	けずりぶし　しょうゆ			
17	ごはん	こめ						
木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	24.8	1.8
	とりすき	ひまわりゆ	とりにく　やきふ	いとこんにゃく あおねぎ	みりん　さけ　しょうゆ			
		さとう	やきどうふ	はくさい　しいたけ		789	30.0	2.2
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ　にんじん	けずりぶし			
18	ゆかりごはん	こめ			ゆかりふりかけ			
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			598	26.0	2.0
	こんぶととりにくと	ひまわりゆ　さとう	こんぶ　とりにく	しょうが　にんじん	さけ　みりん　しょうゆ			
	だいずのにもの		だいず	こんにゃく　さんどまめ		782	31.6	2.3
	みそしる		みそ	こまつな　もやし	けずりぶし			
21	バターパン	バターパン						
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592	27.5	2.5
マカロニのおほしさまを探してね	とりにくのてりやき		とりにく		さけ　みりん　しょうゆ			
	やさいサラダ	ひまわりゆ		キャベツ　しめじ	す　しお　こしょう			
				コーン	しょうゆ			
	おほしさまスープ	こめこマカロニ		たまねぎ　こまつな	しょうゆ　こしょう	779	31.7	3.3
				にんじん	けずりぶし			
22	けんこうごはん	こめ　ざっこく			しお			
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			563	24.2	2.5
地産地消・木津川市の海老芋	いわしのみりんぼし		いわしのみりんぼし					
	えびいものそぼろに	えびいも　さとう	とりミンチ	にんじん　ほししいたけ	さけ　みりん　しょうゆ			
		ひまわりゆ		みつば	けずりぶし			
	キャベツのみそしる		みそ	しめじ　キャベツ	けずりぶし	714	27.5	2.9
				あおねぎ				
24	ごはん	こめ						
木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			580	26.1	2.0
	さばのしおやき		さば		さけ　しお			
和食の日	キャベツとさんどまめの	すりごま		キャベツ　さんどまめ	しょうゆ　みりん			
	ごまあえ							
	ほんかくすましじる		てまりふ	みつば　えのきたけ	しょうゆ　しお	730	28.9	2.2
					かつおぶし　だしこぶ			

令和4年11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。

日 曜日	献立名	材料名：熱や力のもとになる食品	材料名：体を作る食品	材料名：体の調子を整える食品	材料名：調味料・その他	栄養量：エネルギー（キロカロリー）	栄養量：たんぱく質（グラム）	栄養量：塩分（グラム）
25 金	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			545	21.7	1.9
ビビンバ丼にして食べよう	やきにく	ひまわりゆ　さとう　いりごま	ぎゅうにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん	さけ　みりん　しょうゆ　コチュジャン			
	ナムル	ごまあぶら　すりごま		もやし　ほうれんそう	しお　こしょう			
	わかめスープ		わかめ	たまねぎ　たけのこ　あおねぎ	しお　こしょう　しょうゆ　けずりぶし	722	26.2	2.2
28 月	ぜんりゅうふんパン	ぜんりゅうふんパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			677	24.1	2.9
食育・いもほりの収穫物を使います	しろみざかなフライ	こめゆ　タルタルソース	しろみざかなフライ					
	ハムスイートポテト	さつまいも　バター　ひまわりゆ	ロースハム	たまねぎ　パセリ	しお　こしょう			
	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　けずりぶし　しお　こしょう	840	28.7	3.5
29 火	むぎごはん	こめ　むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			631	27.0	2.4
生徒の皆さんが稲刈りした米を使っています	ふりかけ	のりこうみふりかけ						
	おでん	ひまわりゆ　さとう	とりにく　ちくわ　うずらたまご　あつあげ	こんにゃく　さんどまめ　だいこん	みりん　しょうゆ　けずりぶし	819	32.5	2.9
	みそしる		やきふ わかめ みそ	あおねぎ	けずりぶし			
30 水	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			593	26.5	3.3
	ちくさやき	ひまわりゆ　さとう	たまご　ひじき　とりミンチ	にんじん　ほうれんそう	しお　しょうゆ			
	もやしのカレーいため	ひまわりゆ	ベーコン	もやし　コーン　にんじん	カレーこ　しょうゆ			
	トマトのスープ		ウインナー	セロリ　たまねぎ　トマトみずに	しお　こしょう　しょうゆ　けずりぶし	763	31.4	4.0

児童生徒の皆さんが収穫したものを使います！

１１月に使うお米とさつま芋は全て、児童生徒の皆さんが食育の取り組みで植付・収穫したものを使います。味わって食べてくださいね。
地域（精華町山田地区）の農家の方にご協力いただき、立派に育ったお米とさつま芋です。お米の品種はヒノヒカリ、さつま芋の品種は紅はるかです。

防災給食を実施します
<普段と異なる状況での食事を体験してみましょう>

１５日（火）は避難訓練に合わせて防災給食をします。
炊き出しをイメージして具だくさんの汁物（さつま汁）とそのまま食べるソーセージを出します。食器は使いすての食器（ポリ丼）を用意します。ブルーシートの上で食べるクラスもあります。
※お箸は毎日持参していただいています。（マイ箸）
防災給食の日について、可能な人は割りばしを持参して下さい。