

よていこんだてひょう1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5年1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 塩分 (グラム)
11 水 給食開始	あじつけパン	あじつけパン				626	29.1	3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	マーボー豆腐	ごまあぶら さとう かたくりこ	あいびきミンチ とうふ みそ	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	しょうゆ しお トウバンジャン	833	36.2	3.8
	ちゅうかスープ	ごまあぶら	わかめ	えのきたけ ほししいたけ チンゲンサイ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし			
12 木 お正月献立	くろまめごはん	こめ もちごめ	くろまめ		しお さけ みりん	638	29.7	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶりのてりやき		ぶり		しょうゆ さけ みりん	811	33.4	2.6
	なます	さとう すりごま		だいこん にんじん	す しお			
	おそうにふうみそしる	さといも	みそ しろみそ	あおねぎ かぶ きんときになんじん	けずりぶし			
13 金 ホッと する煮物	むぎごはん	こめ むぎ				644	24.9	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ふりかけ					830	29.6	2.9
	にくじゃが	じゃがいも さとう ひまわりゆ	ぎゅうにく さつまあげ	にんじん こんにゃく たまねぎ グリンピース	みりん さけ しょうゆ			
	みそしる		あぶらあげ みそ	はくさい あおねぎ	けずりぶし			
16 月 りんごゼリー でさっぱり	ミルクパン	ミルクパン				627	29.5	2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	はっぼうさい	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 もやし ヤングコーン ほししいたけ はくさい さんどまめ	しょうゆ オイスターソース	815	36.4	3.4
	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			
	リンゴゼリー	リンゴゼリー						
17 火 季節の味 菊菜	むぎごはん	こめ むぎ				629	29.1	2.2
	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	しょうが たまねぎ	さけ みりん しょうゆ	816	35.0	2.4
	きくなとはくさいの	すりごま		はくさい しゅんぎく	しょうゆ みりん			
	おひたし		わかめ みそ あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			

令和5年1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	たんぱく質 (グラム)	塩分 (グラム)
		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)		
18 水 リク エスト メニュー	こくさんこむぎパン	こくさんこむぎパン				658	23.1	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	クリームシチュー	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	853	28.7	3.1
	キャベツサラダ	ひまわりゆ		キャベツ だいこん レーズン	す しお こしょう しょうゆ			
19 木 人 気 の 炊 き 込 み ご 飯	たきこみごはん	こめ	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	さけ みりん しょうゆ しお	622	25.7	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	だいこんとあぶらあげの にもの	さとう	あぶらあげ	だいこん にんじん さんどまめ	しょうゆ みりん けずりぶし	804	30.9	2.8
	なめこじる		とうふ はっちょうみそ	なめこ あおねぎ	けずりぶし			
20 金 季 節 の 味 粕 汁	ごはん	こめ				599	31.0	2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やきししゃも		ししゃも			772	36.1	2.2
	みずなのびたし	さとう	とりにく	みずな はくさい しめじ	しょうゆ けずりぶし			
23 月 レト 口給食 給食月間	きなこあげパン	コッペパン こめゆ さんおんとう	きなこ		しお	685	27.0	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ポトフ	ひまわりゆ じゃがいも	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	しょうゆ しお こしょう スープベース	831	32.8	2.6
	プリン	プリン						
24 火 レト 口給食 給食月間	わかめごはん	こめ	たきこみわかめ			558	29.8	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのてりやき		とりにく		さけ みりん しょうゆ	724	33.7	2.6
	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			
	とうふとあげのみそしる		とうふ みそ あぶらあげ	あおねぎ	けずりぶし			



令和5年1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 けんりつめい	材 料 名 さいりょうめい				栄 養 量 えいようりょう		
		熱や力のもとになる食品 ねつちからしよくりん	体を作る食品 からだつくしよくりん	体の調子を整える食品 からだちょうしをととのしよくりん	調味料・その他 ちようみりようた	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	塩分 (グラム)
25 水 レトロ給食 給食月間	こくとうパン	こくとうパン				653	32.5	2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	くじらのたつたあげ	かたくりこ こめゆ	げいにく	しょうが	さけ しょうゆ			
	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	797	38.5	3.4
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	しょうゆ こしょう けずりぶし			
	かたぬきチーズ		チーズ					
26 木 レトロ給食 給食月間	むぎごはん	こめ むぎ				670	21.7	2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	カレーシチュウ	じゃがいも ひまわりゆ カレールウ ホワइटルウ	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース	しお こしょう スープベース			
	ふくじんづけ			ふくじんづけ		866	26.1	3.4
	フレンチサラダ	ひまわりゆ		キャベツ きゅうり みかんのかんづめ	す しお こしょう しょうゆ こしょう			
27 金 レトロ給食 給食月間	ごはん	こめ				655	28.3	3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	さけ			
	きりぼしだいこんの いために	ひまわりゆ さとう	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん さんどまめ	しょうゆ けずりぶし	813	31.2	3.3
	すましじる		てまりふ	たまねぎ みつば	しょうゆ しお けずりぶし だしこぶ			
30 月 リクエストメニュー ハンバーガー	ハンバーガー					646	31.7	3.1
	バーガーパン	バーガーパン						
	ハンバーグ	ひまわりゆ こめこ	あいびきミンチ とうにゅう	たまねぎ	ナツメグ しお オールスパイス ワイン ウスターソース こしょう ケチャップ			
	やさしいため	ひまわりゆ		キャベツ たまねぎ にんじん	しお こしょう	746	34.5	3.5
	スライスチーズ		スライスチーズ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
31 火 豆を食べよう	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	607	25.9	2.3
	ゆかりごはん	こめ			ゆかりふりかけ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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	791	31.3	2.8
	みそしる		みそ	しめじ キャベツ にんじん あおねぎ	けずりぶし			