

# よていこんだてひょう5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5月

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)	エネルギー たんぱく質 塩分 (グラム)
1 月 高 菜 新 メ ニ ュ ー ハ ン	たかなチャーハン	こめ いりごま ごまあぶら	ぶたにく たまご	たかなづけ	しょうゆ	626	26.8	2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	むししゅうまい		しゅうまい					
	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 ちんげんさい	しお こしょう けずりぶし しょうゆ	764	31.2	3.5
	こどものひデザート	こどものひデザート						
8 月 た ナ ベ ツ を	あじつけパン	あじつけパン				542	28.3	2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのアーモンドてりやき	スライスアーモンド	とりにく		さけ みりん 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			
	きのこスープ		わかめ	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん	けずりぶし しょうゆ こしょう	713	32.7	3.5
ごはん	こめ							
9 火 手 作 り ル ウ の ハ ヤ シ ラ イ ス	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			641	22.3	2.2
	ハヤシライス	ひまわりゆ バター こむぎこ なまクリーム	ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ トマトみずに マッシュルーム グリーンピース にんじん	ケチャップ スープベース トマトピューレ しょうゆ ウスターソース ワイン デミグラスソース しお こしょう			
	ゆでやさい			にんじん キャベツ ピーマン もやし	あおじそドレッシング	832	27.1	2.6
	ミルクパン	ミルクパン						
10 水 ア ス パ ラ の 味 ガ ス	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			672	27.5	2.9
	とりにくとグリーンアスパラの みそいため	かたくりこ こめゆ ひまわりゆ さとう	とりにく みそ	にんじん たまねぎ アスパラガス	さけ しお みりん			
	おほしさまスープ	こめこマカロニ	ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ こしょう けずりぶし	880	34.1	3.7
	えんどうごはん	こめ		えんどうまめ	さけ しお			
11 木 豆 食 育	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			595	27.3	2.8
	ぶたじゃが	じゃがいも ひまわりゆ さとう	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			
	とうふのみそしる		とうふ わかめ みそ	あおねぎ	けずりぶし	785	33.0	3.4



令和5年5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)
12 金 ほ 和 食 こ り	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592	27.4	2.3
	さけのつけやき		さけ	しょうが	しょうゆ さけ			
	あおなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな はくさい	しょうゆ けずりぶし	748	30.7	2.6
	みそしる		わかめ みそ	だいこん しめじ	けずりぶし			
15 月 き 旬 の 味 ご	こくとうパン	こくとうパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			568	26.4	2.2
	きびなごのチーズあげ	こめこ こめゆ	きびなご チーズ					
	やさしいため	ひまわりゆ		もやし キャベツ コーン	しお こしょう			
	ごもくスープ		ウインナー	たまねぎ こまつな にんじん しめじ	しょうゆ けずりぶし しお こしょう	704	31.5	2.6
16 火 織 豆 と ご ぼ う て	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			638	29.5	2.0
	こんぶとりにくと だいすのもの	ひまわりゆ さとう	とりにく だいす こんぶ	しょうが にんじん こんにゃく さんどまめ	さけ みりん しょうゆ			
	ぶたじる		ぶたにく みそ	だいこん あおねぎ つきこんにゃく ごぼう	けずりぶし	829	35.7	2.3
	17 水 お い し な は 苦 手 ?	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			535	24.5	2.5	
ピーマンとぎゅうにくの いためもの	ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン パプリカ	しお こしょう オイスターソース しょうゆ				
わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	しめじ にんじん あおねぎ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	708	30.6	3.4	
18 木 高 伝 統 食 材	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			602	29.4	2.5
	のりつくだに		のりつくだに					
	こうやどうふのおやかに		こうやどうふ とりにく たまご	たけのこ ほししいたけ にんじん グリンピース	みりん さけ しょうゆ けずりぶし	766	34.9	3.1
	はるキャベツのみそしる		やきふ みそ	キャベツ あおねぎ	けずりぶし			
19 金 え ん ど う の ス ナ ッ プ 取 り	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	24.9	2.0
	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 しょうゆ みりん しお カレーこ			
	はくさいスープ		わかめ	はくさい にんじん	しお こしょう けずりぶし しょうゆ	793	30.0	2.4
	スナップえんどうのおゆで			スナップえんどう	しお			

令和5年5月

日 曜日	献立名	材 料 名				栄 養 量		
		熟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)
22 月 意外なメニュー？	あじつけパン	あじつけパン				632	28.4	2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのわふうソース	ひまわりゆ さとう いりごま	ぶたにく	もやし キャベツ しょうが にんじん ピーマン	しお こしょう す しょうゆ みりん			
	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	775	33.8	3.4
	グレープゼリー	グレープゼリー						
23 火 コクを味わってね	ごはん	こめ				580	26.0	1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ホイコーロー	ごまあぶら さとう いりごま	ぶたにく はちょうみそ	キャベツ にんじん ピーマン たら しょうが にんにく	しょうゆ こしょう トウバンジャン しお テンメンジャン さけ			
	れんこんとぎゅうにくの スープ		ぎゅうにく わかめ	れんこん たまねぎ あおねぎ	けずりぶし しょうゆ しお さけ こしょう	763	31.4	2.2
24 水 空豆のさやむき	ミルクパン	ミルクパン				627	31.5	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	チキンカツ	てんぷらこ パンこ こめゆ	とりにく		しお こしょう ワイン ケチャップ ウスターソース			
	そらまめのしおゆで			そらまめ	しお			
	やさいとベーコンのスープ		ベーコン	はくさい こまつな しめじ	けずりぶし しょうゆ こしょう	793	36.4	2.9
25 木 ご飯がすすむ	むぎごはん	こめ むぎ				608	26.9	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが	さけ しょうゆ			
	そくせきづけ		しおこんぶ	はくさい きゅうり	さけ しょうゆ	757	29.8	2.8
	なめこじる		わかめ はちょうみそ	なめこ あおねぎ	けずりぶし			
26 金 鶏肉のすき焼き	ゆかりごはん	こめ			ゆかりふりかけ	639	25.1	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりすき	ひまわりゆ さとう	とりにく やきふ やきどうふ	いとこんにゃく あおねぎ はくさい しいたけ	みりん さけ しょうゆ	830	30.2	2.6
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
29 月 オレガノとパジル	バターパン	バターパン				585	28.7	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しろみざかなの トマトソースかけ	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 ワイン ケチャップ ウスターソース こしょう オレガノ パジル			
	コーンスープ	かたくりこ		コーン こまつな はくさい にんじん クリームコーン	しょうゆ こしょう けずりぶし	773	33.1	3.0

令和5年5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)	塩分 (グラム)
30 火  今月は豚肉のカレーです ④	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	じゃがいも こむぎこ ひまわりゆ 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 グリーンピース りんご トマトみずに	ターメリック クミン カルダモン ガラムマサラ ワイン ウスターソース しょうゆ しお こしょう オールスパイス スープベース カレーこ	698	26.4	2.3
	いりじゃこ		かえりじゃこ			901	31.7	2.6
	フレンチサラダ	ひまわりゆ		キャベツ きゅうり みかんかんづめ	す しょうゆ しお こしょう			
31 木  はパンで食材をね	セルフドック コッペパン やきウインナー やさしいため スライスチーズ	コッペパン  ひまわりゆ	ウインナー  スライスチーズ		ケチャップ ワイン しお こしょう	601	25.9	3.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ちんげんさいのスープ			ちんげんさい はくさい えのきたけ	しお こしょう けずりぶし しょうゆ	702	28.7	3.9

今月の給食トピックス

- ・ 1日 こどもの日献立  
新メニュー 高菜チャーハンをします。  
イラスト付きの「こどもの日デザート」もつけます。
- ・ 11日 えんどうご飯  
旬の味、豆ごはんです。前日に児童生徒の皆さんに豆むきをしてもらい、それを給食に使います。
- ・ 19日 スナックえんどうの塩ゆで  
同じく、児童生徒の皆さんにすじ取りをしてもらいます。  
細かい作業ですが、がんばりましょう！
- ・ 24日 空豆の塩ゆで  
同じく、児童生徒の皆さんにさやむきしてもらいます。  
空豆の匂いや感触も楽しんでほしいと思います。
- ・ 今月の旬の食材  
アスパラガス 青豆類 きびなご きれい  
新じゃが 新たまねぎ  
給食にもたくさん登場します。  
探してみてくださいね！



好きなところは？



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや調理方法などをかえてみるのもよいでしょう。