

# よていこんだてひょう6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6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 たんぱく質 塩分 (グラム)
1 木 南 大 好 喜	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			645	26.2	2.3
	だいずのいそに	ひまわりゆ	だいず とりにく	にんじん さんどまめ	しょうゆ みりん	838	31.7	2.7
	かぼちゃのみそしる	さとう	ひじき	つきこんにゃく				
		わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ	けずりぶし				
2 金 大 根 お ろ し 味	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613	28.4	2.3
	ぶたにくのおろしあえ	ひまわりゆ	ぶたにく	だいこん	さけ しお こしょう	799	34.4	2.7
	おひたし	さとう		はくさい ほうれんそう	しょうゆ しちみ			
	みそしる	すりごま	わかめ みそ	にんじん	しょうゆ みりん			
		あぶらあげ	たまねぎ	けずりぶし				
5 月 さ く ら ん の 味	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			599	24.4	2.8
	マーボーなす	ごまあぶら	ぎゅうミンチ	なす しょうが にんにく	みりん しょうゆ	782	30.9	3.7
	ちゅうかスープ	さとう かたくりこ	ぶたミンチ みそ	ピーマン にんじん あおねぎ	トウバンジャン			
	さくらんぼゼリー	ごまあぶら	わかめ	えのきたけ チンゲンサイ	しょうゆ しお こしょう			
			ほししいたけ	けずりぶし				
6 火 手 濃 作 り な ゴ マ わ だ い れ	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			678	29.4	2.0
	わふうハンバーグ	ひまわりゆ パンこ	ぶたミンチ とうにゅう	たまねぎ あおじそ		831	32.4	2.2
	ゆでやさいのゴマだれ	こめこ	とりミンチ みそ	きゃべつ にんじん	す しょうゆ			
	レタススープ	ねりごま いりごま		ピーマン もやし				
	さとう ごまあぶら	わかめ	レタス えのきたけ	しょうゆ しお こしょう				
			にんじん	けずりぶし				
7 水 と 季 節 の お 味	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			602	25.1	3.2
	とびうおフライ	てんぷらこ パンこ	とびうお		さけ しお こしょう	884	28.5	3.9
	もやしサラダ	こめゆ		もやし にんじん	す しお からし			
	トマトのスープ	ひまわりゆ さとう	ほたてみずに	あおじそ レモンかじゅう	こしょう しょうゆ			
		ウインナー	セロリ たまねぎ	しょうゆ しお こしょう				
			トマトみずに	けずりぶし				



令和5年6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)	脂分 (グラム)
8 木 番茶で炊く 奈良茶飯	ならちゃめし	こめ くるごま	だいず		ばんちゃ しお	563	29.5	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いわしのしおやき		いわし		しお			
	ひじきのいために みそしる	ひまわりゆ さとう	ひじき とりにく	にんじん	さけ みりん しょうゆ	728	33.8	3.0
9 金 入梅 献立	ごはん	こめ				539	25.2	2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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 あおじそ ばいにく	みりん さけ			
	もやしのソテー わかめスープ	ひまわりゆ	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	711	30.5	2.3
12 月 味噌とマヨが 合う?!	こくとうパン	こくとうパン				655	25.0	3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さけのみそマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	さけみそ しろみそ	たまねぎ パセリ	さけ しお			
	さんどまめのカレーいため コーンスープ	ひまわりゆ かたくりこ		さんどまめ にんじん コーン クリームコーン こまつな はくさい	カレーこ しょうゆ しお こしょう しょうゆ けずりぶし	773	28.2	3.7
13 火 万願地産唐辛子	ごはん	こめ				686	32.7	2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	まんがんじとうがらしと じゃこのいために	ひまわりゆ	ちりめんじゃこ	まんがんじとうがらし しょうが	さけ しょうゆ みりん			
	あつあげのうまに みそしる	ひまわりゆ さとう	あつあげ ぶたにく うすらたまご やきふ わかめ みそ	さんどまめ にんじん たまねぎ あおねぎ	さけ しょうゆ トウバンジャン けずりぶし	887	39.3	3.3
14 水 お楽しみ	ごもくうどん	うどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	はくさい にんじん あおねぎ ほししいたけ	しょうゆ しお だしこぶ けずりぶし	542	25.1	3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ちくわのにしょくあげ	てんぷらこ こめゆ	ちくわ あおのり		カレーこ	624	28.1	3.7
	れいとうみかん			れいとうみかん				
15 木 防災給食	ごはん	こめ				532	16.5	1.8
	やさしいジュース			やさしいジュース				
	ポールウインナー ぶたじる		ポールウインナー					
	ヨーグルト		ヨーグルト	ぶたにく みそ	だいこん ごぼう こんにゃく あおねぎ	けずりぶし	687	20.0
16 金 食べかなを	むぎごはん	こめ むぎ				644	29.0	2.7
	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			
	いそかあえ	さとう	きざみのり	キャベツ にんじん こまつな	す しょうゆ			
	すましじる		かまぼこ 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	796	31.9	2.9



令和5年6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	からだを調子を整える食品	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)	脂分 (グラム)
19 月 オープン オムレツ で作る	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			595	26.3	2.7
	オムレツ	バター	たまご あいミンチ	たまねぎ パセリ	しお こしょう			
	にらもやしのため	ひまわりゆ	ぎゅうにゅう チーズ	マッシュルーム	ケチャップ ワイン			
	あおなスープ			にら もやし にんじん	しお こしょう しょうゆ	767	30.6	3.2
			こまつな はくさい	しお こしょう				
			えのきたけ	しょうゆ けずりぶし				
20 火 月 カレー のお 楽し み	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	カレーライス	じゃがいも こむぎこ ひまわりゆ パター	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 しょうゆ スープベース	730	23.4	2.5
	ふくじんづけ			ふくじんづけ				
	フルーツあえ			みかん パイン おとうとう		941	28.4	2.8
21 水 タ夏 コ至 をに 食ち べな よん うで	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			516	20.2	2.5
	たことなすのトマトにこみ	オリーブゆ	たこ	なす トマトみずに さんどまめ しょうが にんにく たまねぎ	トマトピューレ オレガノ しお こしょう バジル ワイン ウスターソース ケチャップ			
	ポイルポテト	じゃがいも		パセリ	しお こしょう			
	やさいスープ			はくさい しめじ えのきたけ	けずりぶし しお こしょう しょうゆ	692	25.1	3.2
22 木 おに いし んを	にんじんごはん	こめ	きざみこぶ	にんじん	さけ しょうゆ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			513	24.7	2.3
	とりにくのてりやき		とりにく		さけ みりん しょうゆ			
	やさしいため	ひまわりゆ		キャベツ もやし コーン	しお こしょう			
	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	665	27.2	2.6
23 金 爽や 生姜 かご 飯香 り	しょうがごはん	こめ いりごま	ちりめんじゃこ のり	しょうが	しょうゆ さけ みりん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			606	30.1	2.7
	さわらのしおこうじやき		さわら		しおこうじ さけ			
	きりぼしだいこんのいために	さとう	あぶらあげ	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			
	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	771	34.1	3.4
26 月 レア パター ミニ バー ン?	バターパン	バターパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	28.8	3.1
	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	しょうゆ みりん さけ			
	ゆでやさい			にんじん キャベツ もやし	あおじそドレッシング			
	きのこスープ			しめじ えのきたけ しいたけ あおねぎ	しょうゆ こしょう けずりぶし	790	35.7	3.8

令和5年6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)
27 火 太刀魚 季節の 冬味瓜	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			699	28.7	2.4
	たちうおのしちみやき	ごまあぶら さとう いりごま	たちうお	あおねぎ しょうが にんにく	しょうゆ さけ しちみつがらし			
	とうがんととりミンチのもの みそしる	ひまわりゆ かたくりこ	とりミンチ	とうがん しょうが たまねぎ あおねぎ	けずりぶし しょうゆ みりん	866	32.8	2.7
28 水 夏越の 祓	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			603	24.5	2.3
	ミートボールのスープに みなづき	かたくりこ こむぎこ さとう じょうしんこ (こめこ)	ミートボール うすらたまご あまなっとう	たまねぎ こまつな たけのこ にんじん	スープベース しょうゆ こしょう	777	30.4	3.1
29 木 夏野菜の 出番です	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			584	26.4	1.8
	あじつけのり なべしぎ	ひまわりゆ いりごま さとう	ふたにく みそ	しょうが たけのこ なす にんじん ピーマン こんにゃく	みりん しょうゆ	766	31.5	2.0
	かきたまじる	かたくりこ	たまご やきふ	たまねぎ あおねぎ	しょうゆ しお けずりぶし			
30 金 季節の う節りの 味	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			524	25.6	1.7
	とりにくのごまてりやき おひたし	すりごま いりごま	とりにく		さけ みりん しょうゆ			
	うりのくずすまし	かたくりこ		こまつな はくさい もやし うり えのきたけ あおねぎ しょうが	しょうゆ みりん しょうゆ けずりぶし	673	28.3	2.0

<今月の給食トピックス>

・9日 入梅献立

今年の入梅は6月11日です。これにちなんで豚肉の梅しそ炒めをします。  
豚肉のこってりと梅肉のさっぱりが相性ばつぐん！

・15日 防災給食

今年は複数回防災給食を実施します。今回は避難所での食事をイメージした献立です。使い捨て食器を使って食べます。

・21日 夏至献立

関西では夏至や半夏生の日に蛸を食べる習慣があります。稲がしっかりと根を張るようにとの願いがこめられています。

・28日 夏越の祓

京都では夏越の祓（6月30日）に水無月を食べる習慣がありますね。  
給食室手作りの水無月で夏を元気に過ごしましょう。

・今月の旬の食材

さくらんぼ とびうお 万願寺唐辛子（木津川市産） 太刀魚 とうがん 瓜

