

# よていこんだてひょう8月9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8月9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)
29 火 給食開始	ごはん	こめ						
	のむヨーグルト		ジョア (ブルーベリー)			539	24.4	2.0
	ちゅうかどんぶり	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 もやし はくさい きくらげ ヤングコーン	しょうゆ オイスターソース			
	ワントンスープ	ワントン	とりにく	チンゲンサイ にんじん しょうが	けずりぶし しお こしょう しょうゆ	720	29.7	2.4
30 水 バジルの香り	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			627	28.5	2.1
	しおこうじバジルチキン	オリーブゆ	とりにく	にんにく	しおこうじ バジル ワイン			
	チーズポテト	じゃがいも バター	チーズ	パセリ	しお こしょう			
オニオンスープ	クルトン	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ	けずりぶし しょうゆ こしょう	818	33.3	2.6	
31 木 新メニュー	なつのいろいろごはん	こめ	ちりめんじゃこ	とうもろこし えだまめ	しお さけ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			594	30.6	2.8
	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			
	そくせきづけ		しおこんぶ	きゅうり はくさい	しょうゆ さけ			
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	しめじ にんじん あおねぎ	けずりぶし	783	37.0	3.3
1 金 なすの季節の田楽	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			658	27.7	2.4
	さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが	さけ しょうゆ			
	なすのでんがく	ひまわりゆ さとう いりごま	しろみそ はっちょうみそ	なす	みりん			
	すましじる		かまぼこ てまりふ	たまねぎ みつば	けずりぶし だしこぶ しお しょうゆ	806	30.5	2.5
4 月 南瓜の季節の味 焼き	こくとうパン	こくとうパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	25.9	2.6
	とりにくのトマトソースに	オリーブゆ かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんにく トマトみずに	しお こしょう ワイン ウスターソース トマトピューレ バジル ケチャップ オレガノ			
	かぼちゃのバターやき	バター		かぼちゃ				
	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	707	30.8	3.1
5 火 カレー味で 食欲増進	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			621	24.7	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	812	29.8	2.3
	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			

令和5年8月9日

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)
6 水 楽しい食感 ひよこ豆	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			643	28.4	2.5
	チリコンカン	ひまわりゆ かたくりこ	ひよこまめ ぶたミンチ	にんにく さんどまめ にんじん たまねぎ	ケチャップ しょうゆ ウスターソース ワイン チリパウダー パプリカ しお こしょう トマトピューレ	836	35.1	3.2
	ゆでやさい			キャベツ にんじん もやし	あおじそドレッシング			
7 木 おぼんざい 京の さい	わかめごはん	こめ	たきこみわかめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590	23.5	2.6
	にしんなす	さとう ひまわりゆ	ソフトにしん	なす しょうが	さけ みりん しょうゆ けずりぶし	757	26.7	2.8
	みそしる		あぶらあげ みそ	はくさい あおねぎ	けずりぶし			
8 金 うま味たっぷり	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586	28.9	2.5
	とりにくのてりやき		とりにく		さけ みりん しょうゆ			
	こまつなとはるさめの いためもの ザーサイスープ	はるさめ ごまあぶら さとう	ぶたにく ハム	しょうが こまつな にんじん チンゲンサイ しめじ たまねぎ ザーサイ	しょうゆ しお こしょう しお こしょう けずりぶし しょうゆ	753	32.6	3.0
11 月 人気の南 瓜シチュー	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			695	25.1	2.4
	かぼちゃの クリームシチュー	ひまわりゆ バター こむぎこ なまクリーム	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう ワイン オールスパイス スープベース			
	ツナサラダ	ノンエッグマヨネーズ (個包装)	まぐろみず(ツナ)	だいこん キャベツ たまねぎ	しお こしょう	902	31.3	2.9
12 火 新メニ ュー	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			519	26.0	2.3
	とりにくのうめしそやき		とりにく	にんにく あおじそ ばいにく(うめぼし)	みりん さけ			
	さんどまめのおかかあえ みそしる		かつおぶし みそ	さんどまめ キャベツ だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ けずりぶし	670	29.1	2.8
13 水 あんかけ 魚を食べよう	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			667	29.7	3.0
	あげざかなの やさいあんかけ	こめこ こめゆ ひまわりゆ かたくりこ	さば	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ さんどまめ しょうが ほししいたけ	さけ しょうゆ しお こしょう			
	たまごスープ	かたくりこ ごまあぶら	たまご	チンゲンサイ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	831	34.2	3.8
14 木 大豆は食物 繊維	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601	26.4	1.9
	あじつけのり		あじつけのり					
	こんぶととりにくと だいずのもの みそしる	ひまわりゆ さとう	だいず こんぶ とりにく	しょうが さんどまめ こんにゃく にんじん	さけ みりん しょうゆ けずりぶし	785	32.0	2.2

令和5年8月9日

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)
15 金 ビ ン バ 風	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			567	23.4	1.8
	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 しょうゆ みりん 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	ごまあぶら	わかめ とうふ	あおねぎ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	748	28.1	2.2
19 火 秋 の 和 食	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			644	27.5	2.3
	さばのしおやき		さば		さけ しお			
	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			
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ	けずりぶし	805	30.6	2.6
20 水 マ ヨ ネ ー ズ 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			641	21.9	2.2
	ツナとポテトの カップやき	じゃがいも ノンエックマヨネーズ	まぐろみずじ(ツナ) チーズ	ミックスベジタブル	しお こしょう			
	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			
	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	810	26.1	2.8
21 木 効 い て い ま す が	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			639	28.6	1.8
	ぎゅうにくと あつあげのもの	ひまわりゆ さとう	ぎゅうにく あつあげ	にんじん たまねぎ さんどまめ	みりん さけ しょうゆ			
	とうがんと ハムのスープ		ハム	とうがん たけのこ しょうが あおねぎ	しょうゆ こしょう けずりぶし	832	34.2	2.1
	22 金 新 メ ニ ュ ー	こぎつねごはん	こめ さとう ごまあぶら	あぶらあげ	にんじん しょうが きりぼしだいこん	みりん しょうゆ けずりぶし	664	33.4
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
さけのなんぶやき		いりごま さとう	さけ		しょうゆ さけ			
ゆかりあえ				はくさい きゅうり	ゆかりふりかけ しょうゆ	851	37.6	3.3
みそしる		じゃがいも	みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
25 月 爽 や か な 味	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			630	29.4	2.8
	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			
	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			
	トマトのちゅうかふう かきたまスープ	かたくりこ	たまご ハム	トマト たまねぎ オクラ	さけ しお こしょう しょうゆ けずりぶし	830	36.6	3.3
26 火 ご 飯 が す す む	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			634	23.7	2.2
	いわしのかばやき	かたくりこ さとう	いわし		さけ しょうゆ みりん			
	きりぼしだいこんの いために	ひまわりゆ さとう	とりにく	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ けずりぶし	805	26.9	2.6
	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	しめじ あおねぎ	けずりぶし			

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)
27 水 味噌ラーメン	みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ふたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし たけのこ あおねぎ	しょうゆ こしょう スープベース	595	20.5	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			701	24.2	2.7
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ					
	マンゴープリン	マンゴープリン						
28 木 マーボー豆腐	ごはん	こめ				597	26.9	2.3
	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	とうふ みそ ぎゅうミンチ ふたミンチ	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			
	きのこスープ			しめじ えのき エリンギ あおねぎ	しょうゆ こしょう けずりぶし	781	32.2	2.6
29 金 お月見献立	ごはん	こめ				605	23.1	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ふりかけ	のりこうみふりかけ						
	いかとさといものにも	さといも さとう	いか	だいこん さんどうまめ こんにゃく にんじん	さけ しょうゆ けずりぶし	779	27.5	2.8
	みそしる		あぶらあげ みそ	はくさい あおねぎ	けずりぶし			
おつきみゼリー	おつきみゼリー							
30 土 スポーツ交流会	むぎごはん	こめ むぎ				632	16.8	2.2
	オレンジジュース			オレンジジュース				
	ポークカレー	じゃがいも ひまわりゆ こむぎこ バター	ふたにく 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	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 しょうゆ ガラムマサラ オールスパイス しお スープベース こしょう			
	ふくじんづけ			ふくじんづけ		839	21.6	2.5
ヨーグルトあえ		ヨーグルト レーズン	パインかん おうとうかん					

<今月の給食トピックス>

・新メニュー

8月31日 夏の彩りご飯

枝豆の緑色とコーンの黄色が鮮やかなご飯です。乾煎りしたじゃこが、味と食感のアクセントです。

9月12日 鶏肉の梅しそ焼き

これまで豚肉の梅しそ炒めはありましたが、鶏肉を使っただのアレンジです。

梅の効果で柔らかく仕上がります。

9月22日 子ぎつねご飯

きつねの好物、油揚げを甘辛く炊きご飯に混ぜ込みます。

(油揚げを小さく刻んでいるので『子ぎつね』です)

初めてのよう、懐かしいような？おいしい混ぜご飯です。

・29日 お月見献立

9月29日は中秋の名月です。これにちなんで里芋を使った煮物とお月見ゼリーを出します。

