

# よていこんだてひょう10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10月

日 曜日	献立名	材 料 名				栄 養 量		
		ねつちから 熱や力のもとになる 食品	からだつく 体を作る食品	からだ 体の調子を整える食品	ちようみりよう 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)
3 火 井 人 気 の 物	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592	26.9	2.8
	このはどんぶり	かたくりこ	かまぼこ たまご のり	たまねぎ みつば	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	774	32.3	3.5
	みそしる		あぶらあげ みそ	もやし こまつな	けずりぶし			
4 水 手 作 り ハ ン バ ー グ	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	27.8	2.6
	おからハンバーグ	かたくりこ	ぶたミンチ とりミンチ おから とうにゅう	たまねぎ	しお こしょう ワイン ウスターソース トマトケチャップ			
	やさしいため	ひまわりゆ		キャベツ もやし ピーマン	しお こしょう			
	はくさいスープ		わかめ	はくさい にんじん	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	746	32.2	3.2
5 木 人 気 メ ニ ュー ・ チャ ー ハ ン	チャーハン	こめ ごまあぶら	たまご やきぶた	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	しお こしょう スープベース さけ みりん しょうゆ オイスターソース	544	20.1	3.6
	のむヨーグルト		ジョア (いちご)					
	むししゅうまい		しゅうまい					
	コーンスープ			コーン ちんげんさい クリームコーン にんじん たまねぎ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	719	25.2	4.5
6 金 定 番 の 煮 魚	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			686	30.4	2.5
	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	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			
	しょうがけんちんじる	ごまあぶら	とうふ	だいこん にんじん れんこん しめじ あおねぎ しょうが	けずりぶし しお しょうゆ	846	33.6	2.7
10 火 新 メ ニ ュー ・ チ ヂ ミ	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			669	23.1	2.4
	ぶたキムチ	ごまあぶら	ぶたにく	はくさい たまねぎ はくさいキムチ	しょうゆ みりん			
	チヂミ	こむぎこ かたくりこ ごまあぶら		にんじん たまねぎ にら	しお こしょう ぼんずしょうゆ			
	わかめスープ		わかめ	もやし あおねぎ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	834	27.3	2.7

令和5年10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)
11 水 優しい味・ ポトフ	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			689	30.7	2.5
	やきウインナー		ウインナー					
	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	スープベース しお こしょう しょうゆ	891	37.7	3.0
12 木 伝統食材・ 高野豆腐	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	30.8	2.2
	こうやどうふのおやかに		とりにく たまご こうやどうふ	たけのこ にんじん ほししいたけ グリーンピース	みりん しょうゆ さけ けずりぶし			
	みそしる		みそ	もやし こまつな	けずりぶし	778	36.8	2.7
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ					
13 金 秋の味わい せご飯	ふきよせごはん	こめ くり	あぶらあげ	にんじん まいたけ しめじ	みりん しょうゆ さけ しお	588	28.9	3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さわらのつけやき		さわら	しょうが	しょうゆ さけ			
	キャベツとこまつなの ごまあえ	すりごま		キャベツ こまつな	しょうゆ みりん			
	すましじる		かまぼこ てまりふ	たまねぎ みつば	しお しょうゆ だしこぶ けずりぶし	753	32.5	3.4
16 月 きのこ三つ葉の 香りを楽しんで	こがたパン	こがたパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607	25.3	2.5
	わふうスパゲティ	スパゲティ ひまわりゆ	とりにく のり	たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ みつば	しょうゆ しお			
	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	708	29.4	2.9
17 火 郷土料理・ 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			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			624	30.0	2.5
	さけのしおやき		さけ		しお			
	きりほしだいこんの いために	さとう	あぶらあげ	きりほしだいこん 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	791	34.0	3.0
18 水 探して楽しいABC	こくとうパン	こくとうパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			558	28.7	2.8
	とりにくのオープンやき	こむぎこ	とりにく		しお こしょう			
	あおなのいためもの ABCスープ	ひまわりゆ マカロニ	ベーコン	こまつな もやし たまねぎ にんじん トマトみずに	しお こしょう しょうゆ しょうゆ こしょう けずりぶし	678	32.1	3.4
19 木 ご飯がすすむ 煮物	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			646	29.5	2.0
	あつあげのうまに	ひまわりゆ さとう	あつあげ ぶたにく うすらたまご	さんどまめ にんじん たまねぎ	さけ しょうゆ トウバンジャン			
	ちゅうかスープ	ごまあぶら	わかめ	えのきたけ ちんげんさい ほししいたけ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	838	35.5	2.4
20	ごはん	こめ						

令和5年10月

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)
曜日 金 食育・枝豆のさやもぎ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			580	25.8	2.4
	すきやきに	ひまわりゆ さとう	ぎゅうにく やきどうふ やきふ	たまねぎ はくさい いとこんにやく にんじん しいたけ あおねぎ	みりん さけ しょうゆ			
	みそしる		わかめ みそ	えのきたけ キャベツ	けずりぶし	759	31.1	2.9
	たんぱぐろえだまめのしおゆで		たんぱぐろえだまめ (精華町産)		しお			
23 月 懐かしメニュー	ミルクパン	ミルクパン				679	24.7	3.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ちくわのいそべあげ	てんぷらこ こめゆ	ちくわ あおのり			859	29.5	4.0
	ポテトのチーズあえ	じゃがいも	チーズ	パセリ	しお こしょう			
かぶのスープ	オリーブゆ	ベーコン	かぶ たまねぎ セロリ にんにく	しお こしょう しょうゆ ワイン スープベース				
24 火 意外な役者・さつま揚げ	ごはん	こめ				598	24.9	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	のりつくだに		のりつくだに			762	29.6	3.0
	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 こんにやく たまねぎ さんどまめ	みりん さけ しょうゆ			
みそしる		みそ	もやし ほうれんそう	けずりぶし				
25 水 大豆を食べよう	バターパン	バターパン				676	30.6	2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ポークビーンズ	ひまわりゆ	ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース トマトみずに	トマトケチャップ しょうゆ ワイン ウスターソース オールスパイス しお こしょう			
やさいサラダ (てづくりドレッシング)	ひまわりゆ		キャベツ もやし きゅうり	す しお こしょう しょうゆ	895	38.1	3.4	
26 木 秋の味わい・筑前煮	ごはん	こめ				575	23.0	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ちくぜんに	ひまわりゆ さとう	とりにく	ほしいたけ ごぼう こんにやく れんこん たけのこ にんじん さんどまめ	みりん しょうゆ	754	27.6	2.6
みそしる		わかめ やきふ みそ	あおねぎ	けずりぶし				
27 金 たっぷりひじきて	ごはん	こめ				572	28.8	1.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのしおこうじやき		とりにく		しおこうじ さけ	736	32.3	1.6
	ひじきのいために	ひまわりゆ さとう	ひじき あぶらあげ	グリーンピース にんじん	みりん しょうゆ けずりぶし			
なめこじる		とうふ はちょうみそ	なめこ 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)
30 月 ハロ ウィン 献立	スパゲティミートソース	スパゲティ ひまわりゆ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマトみずに グリーンピース	トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう	585	23.0	1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かぼちゃのバター焼き	バター		かぼちゃ		642	26.0	1.8
	かぼちゃマフィン	かぼちゃマフィン						
31 火 秋の 味わい・ さつま 芋カレ ー	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さつまいもカレーライス	さつまいも ひまわりゆ こむぎこ バター	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 しょうゆ スープベース オールスパイス しお ガラムマサラ こしょう	741	27.4	2.4
	いりじゃこ		にぼし			955	32.8	2.7
	フレンチサラダ	ひまわりゆ		キャベツ きゅうり みかん	す しお こしょう しょうゆ			

<今月の給食トピックス>

- ・ 3日～6日 学校祭頑張ろうメニュー  
チャーハンやハンバーグなど、児童生徒の皆さんに人気があって  
食べやすいメニューをそろえました。
- ・ 10日 チヂミ  
厨房のオーブンで「カリッ！モチッ！」をめざして揚げ焼きします。  
味の感想を聞かせて下さいね。
- ・ 13日 吹き寄せご飯  
秋の味覚、栗ときのこを使った炊き込みご飯です。
- ・ 30日 ハロウィン献立  
31日のハロウィンにちなんで、南瓜のスイーツと南瓜のバター焼きをします。  
スパゲティミートソースと合わせて、しゃれた献立にしました。
- ・ 今月は稲刈り、枝豆のさやもぎ、さつま芋ほりを食育の取組として行う予定です。  
収穫したものはいずれも給食で使う予定です。おたのしみに！

