

よていこんだてひょう11月



11月に使うさつま芋とお米は児童生徒の皆さんが収穫したものを利用します。

京都市立南山城支援学校

※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11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 (グラム)
1 水 あつさりおいし いスープ	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586	26.6	2.6
	いわしのパンこやき	パンこ	いわし	パセリ にんにく	ワイン しお			
	やさしいため	ひまわりゆ	ベーコン	キャベツ にんじん もやし	しお こしょう しょうゆ			
	もずくスープ		もずく	えのき あおねぎ にんじん	けずりぶし さけ しょうゆ	766	30.9	3.3
2 木 あんなか けで	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			587	22.9	2.3
	あつあげの やさしいあんがらめ	ひまわりゆ さとう かたくりこ	あつあげ	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ さんどまめ しょうが	さけ みりん しょうゆ けずりぶし	768	27.5	2.9
	みそしる		あぶらあげ みそ	もやし あおねぎ	けずりぶし			
6 月 さつま芋 おいし	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			700	23.1	2.4
	さつまいもの クリームシチュー	さつまいも こむぎこ ひまわりゆ バター なまクリーム	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			
	やさしいサラダ	ひまわりゆ		キャベツ もやし コーン	す しお こしょう しょうゆ ワイン	909	28.8	3.0
7 火 根菜の おい	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			655	26.9	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			
	きんぴらごぼう	ごまあぶら いりごま		ごぼう にんじん いとこんにやく	みりん しょうゆ	813	29.8	2.6
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
8 水 うん だん	とりなんば	うどん	とりにく	たまねぎ あおねぎ	みりん しお しょうゆ だしこぶ けずりぶし	497	22.7	3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	だいこんサラダ	ごまあぶら さとう すりごま	ツナフレーク きざみのり	だいこん にんじん	しお しょうゆ す さけ	595	26.1	4.4
	プリン	プリン						
9 木 食 べ	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			637	29.0	2.1
	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 さんどまめ つきこんにやく	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 いたこんにやく ごぼう	けずりぶし	828	35.1	2.5

日 曜 日	こ ん だ て め い 献立名	さい 材 りょう 料 めい 名				えい 栄 よう 養 りょう 量		
		ねつ　ちから 熱や力のもとになる食品	からだ　つく　しよくひん 体を作る食品	からだ　ちやうし　とどの 体の調子を整える食品	ちやうみりよう　た 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)	えんぶん 塩分 (グラム)
10 金 秋の 味覚	さつまいもごはん	こめ　さつまいも くろごま			さけ　しお	536	26.6	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			
	おひたし	すりごま		こまつな　はくさい　もやし	しょうゆ　みりん	684	29.8	2.6
	みそしる		あぶらあげ　みそ	たまねぎ　あおねぎ	けずりぶし			
13 月 高等 部代 休	ピザトースト	しよくパン ひまわりゆ	ベーコン チーズ	たまねぎ　ピーマン マッシュルーム	トマトピューレ　しお こしょう　バジル オレガノ　ケチャップ	587	18.8	3.0
	やさいジュース	やさいジュース						
	ポテトスープ	じゃがいも		こまつな　しめじ たまねぎ	しょうゆ　しお こしょう　けずりぶし	594	19.0	3.1
14 火 あつた か おでん	むぎごはん	こめ　むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			654	28.9	2.3
	おでん	ひまわりゆ さとう	とりにく　あつあげ うすらたまご ちくわ　さつまあげ	いたこんにゃく だいこん　さんどまめ	みりん　しょうゆ けずりぶし　だしこぶ	845	34.9	2.9
	みそしる		わかめ　やきふ　みそ	あおねぎ	けずりぶし			
15 水 おいし きを	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	25.6	3.1
	ちくさやき	ひまわりゆ　さとう	たまご　ひじき とりミンチ	にんじん　ほうれんそう	しお　しょうゆ			
	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			
	トマトのスープ		ウインナー	セロリ　たまねぎ トマトみずに	しお　こしょう　しょうゆ けずりぶし	728	30.2	3.8
16 木 雑穀 健康 に飯 で	けんこうごはん	こめ　ざっこく						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			591	27.8	2.1
	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　しそ　ばいにく	みりん　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	765	33.8	2.5
	みそしる		みそ	こまつな　もやし	けずりぶし			
17 金 飯甘 が辛 味で おご	むぎごはん	こめ　むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600	25.3	1.7
	とりすき	ひまわりゆ さとう	とりにく 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			
	なめこじる		わかめ　やきふ はっちょうみそ	なめこ　あおねぎ	けずりぶし	781	30.4	2.1
20 月 手作 りの 大学 芋で す	こくとうパン	こくとうパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			685	26.9	2.1
	はっぼうさい	ひまわりゆ 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　はくさい さんどまめ　ほししいたけ	しょうゆ オイスターソース			
	だいがくいも	さつまいも　こめゆ さとう　かたくりこ くろごま			しょうゆ	844	32.2	2.6

令和5年11月

日 曜 日	こ ん だ て め い 名 献立名	さい り め 材 料 名				え い よう り 栄 養 量		
		ねつ ちから しよくひん 熱や力のもとになる 食品	からだ づく しよくひん 体を作る食品	からだ ちやうし とどの しよくひん 体の調子を整える食品	ちやうみりよう た 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)	えんぶん 塩分 (グラム)
21 火 給 防 食 災	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			662	18.3	2.8
	レトルトカレー		レトルトカレー			805	20.7	2.8
	みかん			みかん				
22 水 芸 術 鑑 賞 会	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610	26.2	2.8
	おやこどんぶり	ひまわりゆ さとう かたくりこ	とりにく たまご きざみのり	たまねぎ みつば	けずりぶし みりん さけ しょうゆ			
	つぼづけ			つぼづけ		794	31.7	3.3
	みそしる	さつまいも	みそ	えのき あおねぎ	けずりぶし			
24 金 和 食 の 日	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			571	26.0	1.9
	さばのしおやき		さば		さけ しお			
	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			
	すましじる		てまりふ	えのき みつば	しょうゆ しお けずりぶし だしこぶ	721	28.7	2.1
27 月 ハ 意 外 と な お い し さ	バターパン	バターパン						
	のむヨーグルト		ジョア（マスカット）			645	21.3	2.8
	しろみざかなフライ	こめゆ タルタルソース	ホキフライ					
	ハムスイートポテト	さつまいも ひまわりゆ バター	ハム	たまねぎ パセリ	しお こしょう			
	レタススープ		わかめ	レタス にんじん しめじ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	840	25.8	3.6
28 火 地 産 地 消 海 老 芋	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			599	25.3	2.2
	ふりかけ	のりこうみふりかけ						
	いわしのみりんぼし		いわしみりんぼし					
	えびいものそぼろに （木津川市産）	えびいも さとう ひまわりゆ	とりミンチ	にんじん みつば ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ けずりぶし			
29 水 人 気 の 春 雨	みそしる		わかめ みそ あぶらあげ	しめじ にんじん あおねぎ	けずりぶし	764	28.8	2.5
	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			562	29.9	3.0
	とりにくのしおこうじやき		とりにく		しおこうじ さけ			
	はるさめの ピリからいため	はるさめ ごまあぶら ひまわりゆ さとう	ぶたミンチ	しょうが にんにく たまねぎ あおねぎ ほししいたけ	トウバンジャン さけ しょうゆ			
30 木 ホ ッ と 煮 物 と す る	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	728	34.8	3.8
	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	628	26.1	3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたにくとだいこんの にもの	ひまわりゆ さとう	ぶたにく こんぶ さつまあげ	だいこん にんじん グリーンピース	みりん しょうゆ			
	みそしる	さつまいも	みそ	しめじ あおねぎ	けずりぶし	810	31.3	3.9