

# 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6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)
1 水 セロリが おいしい味 を出しています	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	28.3	2.9
	とりにくのオープン焼き	こむぎこ	とりにく		しお こしょう			
	キャベツサラダ	ひまわりゆ		キャベツ だいこん にんじん レーズン	す 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 パセリ	しょうゆ こしょう しお けずりぶし	715	31.4	3.4
2 木 こどもの 日献立	たかなチャーハン	こめ いりごま ごまあぶら	ぶたミンチ たまご	たかなづけ	しょうゆ	641	26.0	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	ちんげんさい えのき ほししいたけ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	782	30.3	3.5
	こどものひデザート	こどものひデザート						
7 火 骨ごと しゃも は食べて ね	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			556	26.0	1.9
	やきししゃも		やきししゃも					
	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			
	とんじる		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	721	30.2	2.1
8 水 空豆の さやおき (食育)	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			688	31.1	3.1
	チキンなんばん	こめこ こめゆ さとう ノンエックタルタルソース	とりにく		しお こしょう さけ す しょうゆ			
	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	803	34.6	3.5
	そらまめのしおゆで			そらまめ	しお			
9 木 玉ねぎの 甘味が ポイント	むぎごはん	こめ むぎ						
	やさいジュース			やさいジュース		563	16.1	2.0
	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	トマトみずに にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが グリーンピース	ケチャップ しょうゆ トマトピューレ ワイン ウスターソース デミグラスソース しお こしょう スープベース	754	20.7	2.4
	ゆでやさい			キャベツ もやし にんじん	あおじそドレッシング			

令和6年5月

日 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー	たんぱく質	塩分量
		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	(キロカロリー)	(グラム)	(グラム)
10 金 やえんきょう豆のさ	えんどうごはん	こめ		えんどうまめ	しお さけ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			575	26.1	2.7
	すぎやきに	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 にんじん 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			
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	しめじ あおねぎ	けずりぶし	760	31.6	3.3
13 月 効いていませが	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			514	28.2	2.4
	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	カラスガレイ	にんにく たまねぎ トマトみずに	しお ワイン こしょう ウスターソース バジル ケチャップ オレガノ			
	ポテトスープ	じゃがいも		こまつな しめじ にんじん たまねぎ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	624	31.3	3.0
14 火 すじとり(食育)	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601	26.2	1.7
	マーボーどうふ	ごまあぶら さとう かたくりこ	とうふ みそ ぶたミンチ	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 テンメンジャン			
	はくさいスープ			はくさい えのきたけ にんじん	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	786	31.4	1.9
	スナップえんどうのおゆで			スナップえんどう	しお			
15 水 ねぎ塩豚井	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			563	24.6	2.1
	ねぎしおぶたどん	ひまわりゆ かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ にんじん しめじ	しょうゆ みりん しお さけ			
	とうふのみそしる		とうふ みそ わかめ	あおねぎ	けずりぶし	739	29.6	2.5
16 木 よ根菜たんぷね	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			611	24.9	2.1
	ちくぜんに	ひまわりゆ さとう	とりにく	ほししいたけ ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ にんじん さんどまめ	みりん しょうゆ			
	みそしる		あぶらあげ みそ	もやし こまつな	けずりぶし	796	29.7	2.6
17 金 もずくスープ	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			541	23.1	1.3
	ホイコーロー	ごまあぶら さとう	ぶたにく はちょうみそ	キャベツ にんじん にら ピーマン にんにく しょうが	こしょう しょうゆ トウバンジャン さけ テンメンジャン しお			
	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	717	27.7	1.8

令和6年5月

日 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー	たんぱく質	脂 質
		熱や力のもとになる食品	からだをつくる食品	からだの調子を整える食品	調味料・その他	(キロカロリー)	(グラム)	(グラム)
20 月 ピー 作ら れる は お だ 米 か ら	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	29.6	2.6
	とりにくのてりやき		とりにく		しょうゆ さけ みりん			
	ごもくビーフン	ビーフン ごまあぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン	オイスターソース しょうゆ			
	わかめスープ		わかめ	もやし にんじん	しお こしょう けずりぶし しょうゆ	697	33.0	3.2
21 火 あや さし わし い	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590	29.0	2.2
	こうやどうふの おやこに		こうやどうふ とりにく たまご	にんじん グリンピース たけのこ ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ けずりぶし	772	34.8	2.8
	はるキャベツのみそしる		やきぶ みそ	キャベツ あおねぎ	けずりぶし			
22 水 ス パ ゲ テ イ	こがたパン	こがたパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			612	25.4	2.7
	スパゲティミートソース	スパゲティ ひまわりゆ	あいびきミンチ 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 グリンピース	トマトピューレ こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお ワイン			
	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 コーン	す しお こしょう しょうゆ	677	28.6	3.0
23 木 昆 布 の す ま し じ る の 味 が し 決 め 手	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			665	28.7	2.6
	さばのみそに	さとう	さば みそ はっちょうみそ	しょうが	さけ			
	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	しょうゆ みりん			
	すましじる		かまぼこ やきぶ	えのきたけ みすな	しお けずりぶし しょうゆ だしこぼ	819	31.6	2.7
24 金 キ コ ク チ ウ 鍋 ま	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			643	24.6	2.8
	キムチなべふう	ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	はくさいキムチ にら はくさい	しょうゆ みりん	837	29.5	3.3
	みそしる		わかめ みそ やきぶ	あおねぎ	けずりぶし			
27 月 セ ル フ ド ッ グ	コッペパン	コッペパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	22.8	2.9
	やきウインナー		ウインナー		ケチャップ ワイン			
	カレーいため	ひまわりゆ		キャベツ もやし にんじん	カレーこ しょうゆ			
	コーンスープ	かたくりこ		コーン はくさい にんじん こまつな クリームコーン	しょうゆ こしょう けずりぶし	695	25.9	3.3

令和6年5月

日 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー	たんぱく質	塩分
		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	(キロカロリー)	(グラム)	(グラム)
28 火 具沢山の卵焼き	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			563	23.0	1.9
	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	714	25.8	2.1
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
29 水 きびなごの味の旬	こくとうパン	こくとうパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			569	26.5	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 ごもくスープ	ひまわりゆ	ウインナー	キャベツ もやし コーン たまねぎ こまつな にんじん しめじ	しお こしょう しお こしょう しょうゆ けずりぶし	705	31.6	2.6
30 木 お肉でいっさり	むぎごはん	こめ むぎ						
	のむヨーグルト		のむヨーグルト			636	2.5	1.8
	ポークカレー	じゃがいも こむぎこ ひまわりゆ パター	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			
	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	835	26.1	2.1
31 金 食べてみよう	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			636	28.0	2.0
	あじつけのり		あじつけのり					
	こんぶとりにくと だいずのもの	ひまわりゆ さとう	だいず とりにく 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			
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	しめじ あおねぎ	けずりぶし	825	33.7	2.4

<今月の給食トピックス>

・2日 こどもの日献立

人気メニューの高菜チャーハンをします。

デザートにはかわいいイラスト付きのパッケージの三色ゼリーをつけます。

・8日、10日、14日 食育の取組

この季節の旬の食べものである青豆を使ったメニューをします。

ここで使う豆の豆むきやすじ取りを児童生徒の皆さんにしてもらいます。

皆さんには豆の匂いや手触り、そして食べた時の味わいなど五感で確かめてほしいと思います。

・15日 ねぎ塩豚丼

新メニューです。暑くなる時期にピッタリの、さっぱり味付けです。

