

よていこんだてひょう6月

京都府立南山城支援学校



令和6年6月 ※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。								
日曜日	こんだてめい 献立名	さいりょうめい 材料名				えいようりょう 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)	えんぶん 塩分 (グラム)
3月 効昆 い布 て出 ま汁 すが	こがたパン	こがたパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			528	23.7	3.1
	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 けずりぶし だしこぶ	615	27.0	3.6
	あおなのびたし	さとう	さつまあげ	こまつな はくさい	しょうゆ けずりぶし			
4火 防災 給食	ごはん	こめ						
	やさいジュース			やさいジュース		536	16.9	1.8
	ポールウィンナー		ポールウィンナー					
	とんじる		ぶたにく みそ	はくさい ごぼう にんじん あおねぎ	けずりぶし	691	20.5	2.0
	ヨーグルト		ヨーグルト					
5水 と季 び節 うの 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			657	29.8	3.3
	とびうおフライ	てんぷらこ パンこ こめゆ	とびうお		さけ しお こしょう ちゅうのうソース			
	あおなのいためもの	ひまわりゆ		こまつな もやし	しお こしょう しょうゆ			
	トマトのスープ		ウィンナー	トマトみずに セロリ たまねぎ パセリ	しお こしょう けずりぶし しょうゆ	779	33.1	3.9
6木 なす 食を べおい しく	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			548	21.8	2.0
	マーボーなす	ごまあぶら さとう かたくりこ	あいびきミンチ みそ	なす しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ あおねぎ	みりん 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 ほししいたけ ちんげんさい	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	722	26.6	2.5
7金 ごはん に合 う	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			651	29.5	2.3
	わふうハンバーグ	ひまわりゆ パンこ こめこ	ぶたミンチ とりミンチ とうにゅう みそ	たまねぎ あおじそ				
	やさしいため	ひまわりゆ		キャベツ コーン もやし	しお こしょう	803	32.3	2.6
	きのこじる		ふ わかめ みそ	しめじ なめこ	けずりぶし			

令和6年6月								
※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。								
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 しょうひん 体を作る食品	からだ ちょうし ととの しょうひん 体の調子を整える食品	ちょうみりょう 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月 パ 鯉 リ ッ ッ ！ も	ミルクパン	ミルクパン				652	27.4	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さけのムニエル	こむぎこ バター ひまわりゆ	さけ		しお こしょう			
	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	776	30.9	2.9
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	しょうゆ こしょう けずりぶし			
11火 入 梅 献 立	むぎごはん	こめ むぎ				586	27.7	2.7
	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 (うめぼし)	みりん さけ			
	もやしサラダ	ひまわりゆ さとう	ほたてみずに	もやし にんじん あおじそ レモンじる	す しお からし こしょう しょうゆ	764	33.3	3.3
	みそしる		ふ わかめ みそ	あおねぎ	けずりぶし			
12水 見 つ け て ね	こくとうパン	こくとうパン				628	27.9	2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	オムレツ	ひまわりゆ	たまご チーズ あいびきミンチ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ パセリ	しお こしょう ケチャップ ワイン			
	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ キャベツ トマトみずに	しょうゆ こしょう けずりぶし	744	31.0	3.3
13木 カ レ ー と 出 汁 が	むぎごはん	こめ むぎ				625	26.7	1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	わふうカレーどんぶり	ひまわりゆ かたくりこ	ぶたにく こんぶ あぶらあげ	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	817	32.1	2.3
	なめこじる		とうふ はちちょうみそ	なめこ みつば	けずりぶし			
14金 万 願 地 産 地 消 子	ごはん	こめ				644	30.7	2.3
	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	ひまわりゆ さとう	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ さんどまめ	さけ しょうゆ トウバンジャン	838	37.1	2.8
	みそしる		みそ	こまつな もやし	けずりぶし			
17月 人 気 メ ニ ュ ー	こくさんこむぎパン	こくさんこむぎパン				575	23.2	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					
	もやしのカレーいため	ひまわりゆ	ベーコン	もやし にんじん コーン	カレーこ しょうゆ	681	26.4	3.9
	ちんげんさいのスープ			ちんげんさい えのきたけ はくさい	しお こしょう しょうゆ けずりぶし			

令和6年6月									
※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。									
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 しょうひん 体を作る食品	からだ ちょうし ととの しょうひん 体の調子を整える食品	ちょうみりよう 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)	
18 火 映える 緑色と黄色が ご飯	なつのいろどりごはん	こめ	ちりめんじゃこ	えだまめ コーン	しお さけ	564	29.4	2.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	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	はくさい きゅうり	しょうゆ さけ	750	35.4	3.2	
	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				
19 水 今月はチキン（鶏肉）の カレーです🐔	むぎごはん	こめ むぎ				725	22.2	1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チキンカレー	じゃがいも ひまわりゆ こむぎこ バター	とりにく スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース りんご トマトみずに	カレーこ ガラムマサラ ターメリック クミン カルダモン ワイン ウスターソース しょうゆ スープベース こしょう オールスパイス しお	934	26.9	2.0	
	フルーツカクテル	カクテルゼリー		みかん もも パイン					
20 木 季節の味 冬瓜	ごはん	こめ				663	30.7	2.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばのしおやき		さば		しお さけ				
	とうがんととりミンチの にもの	かたくりこ ひまわりゆ	とりミンチ	とうがん しょうが	けずりぶし しょうゆ みりん	830	34.7	2.4	
	みそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし				
21 金 みそ味の鍋しぎめ物	ごはん	こめ				552	24.6	2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	なべしぎ	ひまわりゆ さとう いりごま	ぶたにく 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	728	29.5	2.3	
	わかめスープ	ごまあぶら	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				
24 月 夏越の祓 水無月	あじつけパン	あじつけパン				646	25.4	1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	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	しお こしょう しょうゆ スープベース				
	みなづき（ういろう）	こむぎこ こめこ くろざとう	あまなっとう			794	31.0	2.4	

令和6年6月								
※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。								
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	ちやうみりやうた調味料・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)
25 火曜日 さっぱりで	ごはん	こめ				564	26.8	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのおろしあえ	ひまわりゆ さとう	ぶたにく	だいこん	しお こしょう さけす しょうゆ しちみ			
	にらもやしいため	ひまわりゆ		にら もやし にんじん	しお こしょう しょうゆ	742	32.1	2.4
	みそしる		みそ	キャベツ えのきたけ	けずりぶし			
26 水曜日 食ひよこ豆をべてみよう	バターパン	バターパン				675	27.3	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	チリコンカーン	ひまわりゆ かたくりこ	ひよこまめ ぶたミンチ	さんどまめ にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ ワイン ウスターソース しょうゆ チリパウダー パプリカ			
					しお こしょう	893	33.8	3.1
	ゆでやさい			にんじん もやし キャベツ	あおじそドレッシング			
27 木曜日 季節の味 太刀魚	ごはん	こめ				608	23.9	2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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			
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ きゅうり	しょうゆ ゆかりふりかけ	759	26.9	2.3
	みそしる		みそ	こまつな もやし	けずりぶし			
28 金曜日 季節の味 瓜	むぎごはん	こめ むぎ				515	25.2	1.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのとてりやき		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	664	27.9	1.8
	うりのくずすまし	かたくりこ		うり えのきたけ あおねぎ しょうが	しょうゆ けずりぶし			

<今月の給食トピックス>

- ・4日 防災給食
防災給食の今年度第1回目です。避難所での炊き出しをイメージした献立です。
使い捨て食器を使って食べてみましょう。
- ・11日 入梅献立
「入梅」とは雑節の一種で今年は6月10日に設定されています。
これにちなんで11日に、ご飯によく合う「豚肉の梅しそ炒め」をします。
- ・14日 地産地消
JA京都やましろ山城支店に納品していただく地元産の万願寺唐辛子を
ちりめんじゃこと合わせて炒め煮にします。
- ・24日 夏越の祓
京都では6月30日は夏越の祓が行われます。
少し早いですが、手作りの水無月（ういろう）を食べて無病息災を願いましょう。

