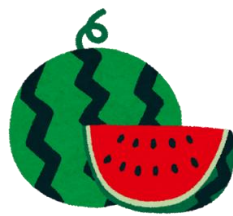


よていこんだてひょう7月

京都府立南山城支援学校



令和6年7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	からだちょうしとど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）
1月 味の決め手が練りごま	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577	29.8	2.1
	ゆでどりの バンバンジーソース	ねりごま すりごま さとう ごまあぶら	とりにく	あおねぎ しょうが ピーマン もやし キャベツ にんじん	しお さけ す しょうゆ			
	やさいスープ			はくさい にんじん しめじ えのきたけ	けずりぶし しょうゆ しお こしょう	719	35.8	2.7
2火 香りを楽しんで出汁と醤油の	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			591	23.3	2.0
	あつあげの やさいあんがらめ	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 けずりぶし しょうゆ			
	なめこじる		やきふ わかめ はっちょうみそ	なめこ あおねぎ	けずりぶし	773	27.9	2.5
3水 人気の揚げもの	こくとうパン	こくとうパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			635	23.6	2.5
	しろみざかなフライ	こめゆ ノンエッグタルタルソース	しろみざかなフライ					
	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			
	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	750	27.0	3.0
4木 おいしさの味噌が①	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	28.0	1.9
	とりにくのねぎみそやき		とりにく みそ しろみそ	あおねぎ	さけ みりん			
	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			
	かきたまじる	かたくりこ	たまご やきふ	たまねぎ あおねぎ	しょうゆ しお けずりぶし	752	31.4	2.1

令和6年7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		
		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)	塩分 (グラム)
5月 七夕献立	むぎごはん	こめ むぎ				692	21.0	1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	みなみちゃんキラキラカレー	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 なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに りんご	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 オールスパイス しお ガラムマサラ こしょう スープベース	883	25.2	2.0
	たなばたゼリー	たなばたゼリー						
8月 大好き唐揚げ	ミルクパン	ミルクパン				579	26.7	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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	718	31.7	3.0
	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			
9月 おいしさの味 秘伝が②	わかめスープ		わかめ	えのき チンゲンサイ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	652	27.3	2.7
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			807	30.3	2.9
	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			
10月 ドレッシング	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	636	30.7	2.7
	みそしる		みそ	こまつな もやし	けずりぶし			
	こくさんこむぎパン	こくさんこむぎパン				780	36.9	3.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
11月 爽やかな香り	ポークビーンズ	ひまわりゆ	ぶたにく だいず	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく にんじん トマトみずに	ケチャップ オールスパイス ウスターソース ワイン しお こしょう しょうゆ	526	28.2	2.9
	やさいサラダ	ひまわりゆ		キャベツ もやし コーン	す しょうゆ しお こしょう			
	しょうがごはん	こめ いりごま	ちりめんじゃこ のり	しょうが	しょうゆ さけ みりん	684	31.7	3.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12月 定番の煮物	とりにくのしおこうじやき		とりにく		しおこうじ さけ	638	25.0	2.2
	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			
	みそしる		やきふ わかめ みそ	あおねぎ	けずりぶし	825	29.9	2.8
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	あじつけのり		あじつけのり					
	にくじゃが	じゃがいも さとう ひまわりゆ	ぎゅうにく さつまあげ	にんじん グリンピース こんにやく たまねぎ	みりん しょうゆ さけ			
	みそしる		あぶらあげ みそ	こまつな もやし	けずりぶし			

令和6年7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	からだちょうしとどのしよく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）
16 火 パ カ プ ラ リ フ カ ル	むぎごはん	こめ むぎ				599	23.1	1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたにくとなつやさいの	ひまわりゆ	ぶたにく	なす パプリカ にんじん	しおこうじ みりん			
	ピリからいため	さとう いりごま	みそ	ピーマン たまねぎ	しょうゆ トウバンジャン	782	27.8	2.1
	コーンスープ	かたくりこ		コーン クリームコーン はくさい こまつな	しお こしょう しょうゆ けずりぶし			
17 水 井 物 は、 よく かんで ゆ っ く り 食 べ て ね	ごはん	こめ				576	26.0	2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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 うずらたまご	しょうが にんにく にんじん もやし きくらげ はくさい ヤングコーン	しょうゆ オイスターソース			
	ザーサイスープ		ハム	チンゲンサイ たまねぎ しめじ ザーサイ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	757	31.3	3.5
18 木 食 育 と う も ろ こ し の 皮 む き	セレクトパン	ミニあんパン ミニチーズパン ミニいちごパン	から ひとつセレクト			440	16.8	1.9
	のむヨーグルト		ジョア					
	スパゲティナポリタン	スパゲティ バター ひまわりゆ	ベーコン こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに	トマトケチャップ しお トマトピューレ こしょう ウスターソース しょうゆ	515	18.8	2.1
	ゆでとうもろこし			とうもろこし				

<今月の給食トピックス>

・5日 セタ献立

夏野菜たっぷりの「みなみちゃんキラキラカレー」を実施します。
キラキラ輝くお星さまの形の人参をトッピングして食べて下さいね。

・18日 食育 とうもろこしの皮むき

前日に児童生徒の皆さんが皮むきしてくれたとうもろこしを利用します。
「ガブ!」とかぶりついて食べてみましょう。

・18日 セレクトパン

1学期最後の「おたのしみ」として、セレクトメニューを実施します。
ミニあんパン、ミニチーズパン、ミニいちごパンの中から一種類を選んでください。★

