

よていこんだてひょう10月

京都府立南山城支援学校



令和6年10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 体を作る食品	からだ 体の調子を整える食品	ちょうみりょう 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)
1 火 優 しい 味	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			551	24.9	2.6
	このはどんぶり	かたくりこ	かまぼこ のり たまご	たまねぎ みつば	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	727	30.1	3.2
	みそしる		みそ	こまつな もやし	けずりぶし			
2 水 気分 が 上 がる ?	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			660	30.8	2.3
	ハンバーグ	ひまわりゆ こめこ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうにゅう	たまねぎ	ナツメグ こしょう オールスパイス しお ケチャップ ワイン ウスターソース			
	やさしいため	ひまわりゆ		キャベツ もやし コーン	しお こしょう			
	はくさいスープ			はくさい にんじん えのきたけ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	776	33.7	2.7
3 木 ジ 新 メ ー ニ シ ュー	ジュシー	こめ ひまわりゆ	ぶたにく ひじき あぶらあげ	にんじん ほししいたけ	しょうゆ みりん さけ しお	571	28.0	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とうふチャンプルー	ひまわりゆ さとう	とうふ ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しょうが しいたけ	さけ しょうゆ			
	もずくスープ		もずく	えのきたけ あおねぎ	けずりぶし さけ しょうゆ	758	33.8	2.9
4 金 ホ ッ と す る 和 食	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			652	28.8	2.4
	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			
	あおなのびたし	さとう		こまつな しろな にんじん	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	803	31.8	2.7
5 土 ス ポ ー ツ 交 流 会	むぎごはん	こめ むぎ						
	のむヨーグルト		ジョア(プレーン)			681	22.8	1.5
	カレーライス	じゃがいも 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 こしょう スープベース ガラムマサラ しょうゆ オールスパイス しお	891	27.9	1.7
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	レーズン パイン もも				

令和6年10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)
8 火 生姜焼き	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600	28.5	2.2
	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	784	34.4	2.6
	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			
みそしる		あぶらあげ みそ	えのきたけ キャベツ	けずりぶし				
9 水 具だくさん	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			531	24.8	2.7
	ちぐさやき	ひまわりゆ	たまご ひじき	にんじん ほうれんそう	しお しょうゆ	634	27.6	3.3
	レタススープ	さとう	とりミンチ	わかめ	レタス しめじ にんじん			
10 木 豆を食べよう	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			662	28.8	2.1
	こんぶととりにくと	ひまわりゆ	だいず こんぶ	しょうが にんじん	さけ みりん しょうゆ	855	34.6	2.4
	だいずのもの	さとう	とりにく	こんにゃく さんどまめ				
	みそしる		あぶらあげ みそ	はくさい あおねぎ	けずりぶし			
ふりかけ	のりこうみふりかけ							
11 金 ル新メニュー	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			554	24.9	2.2
	ルーローハン	ひまわりゆ	ぶたにく	にんにく しょうが	オイスターソース	723	29.9	2.5
	もやしスープ	さとう かたくりこ		たまねぎ たけのこ	さけ しお しょうゆ			
15 火 カリッとモチ	ごはん(すくなめ)	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	21.7	2.2
	ぶたキムチ	ごまあぶら	ぶたにく	はくさい たまねぎ	しょうゆ みりん	763	25.9	2.6
	チヂミ	こむぎこ かたくりこ		はくさいキムチ				
	わかめスープ	ごまあぶら		にんじん にら	しお こしょう			
わかめスープ		わかめ	えのきたけ	しお こしょう	しょうゆ けずりぶし			
16 水 「ひよこ豆の別名はガルバンゾ」	バターパン	バターパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			691	27.1	2.2
	チリコンカーン	ひまわりゆ	ひよこまめ	たまねぎ にんじん	ケチャップ しょうゆ	856	32.4	2.8
	やさいサラダ	かたくりこ	ぶたミンチ	さんどまめ にんにく	ウスターソース ワイン			
やさいサラダ	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			

令和6年10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		
		ねっ 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 ちょうし 体の調子を整える食品	ちょうみりょう 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)
17 木 鶏 親 肉 と 卵 で 煮	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		とりにく たまご こうやどうふ	たけのこ グリンピース ほししいたけ にんじん	みりん しょうゆ さけ けずりぶし			
	みそしる		みそ	キャベツ しめじ にんじん あおねぎ	けずりぶし	772	34.9	2.8
18 金 使 い ま す 豚 肉 を	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586	24.1	2.4
	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 たまねぎ こんにゃく さんどまめ	みりん しょうゆ さけ	767	29.2	2.9
	みそしる		わかめ みそ	だいこん しめじ	けずりぶし			
21 月 香 り に が ん ポ イ ン ト	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			612	24.0	3.4
	ちくわのいそべあげ	てんぷらこ こめゆ	ちくわ あおのり					
	カレーいため	ひまわりゆ		もやし にんじん さんどまめ	カレーこ しょうゆ			
やさいスープ	オリーブゆ	ベーコン	キャベツ 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	727	27.2	3.8	
22 火 鶏 あ っ さ り す き	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613	26.4	2.0
	とりすき	ひまわりゆ さとう	とりにく やきどうふ	こんにゃく あおねぎ はくさい しいたけ	みりん しょうゆ さけ	799	31.7	2.5
	みそしる		あぶらあげ みそ	こまつな もやし	けずりぶし			
23 水 枝 豆 さ 食 育 も ぎ	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			638	29.5	1.8
	さばのしおやき		さば		さけ しお			
	たんばぐろえだまめのしおゆで		たんばぐろえだまめ		しお			
こんこんじる		あぶらあげ みそ	だいこん れんこん にんじん あおねぎ	けずりぶし	799	32.9	2.1	
24 木 出 汁 が 効 い て る 井	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			617	25.5	2.2
	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 あおねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ	けずりぶし しょうゆ みりん しお カレーこ			
	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	806	30.7	2.7
25 金 食 ひ べ じ よ き う を	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			606	27.3	2.0
	とりにくのしおこうじやき		とりにく		しおこうじ さけ			
	ひじきのいために	ひまわりゆ さとう	ひじき あぶらあげ	にんじん グリンピース	みりん しょうゆ けずりぶし	776	30.5	2.4
みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし				

令和6年10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		
		ねっ 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 ちょうし 体の調子を整える食品	ちょうみりょう 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)
28 月 コサ ロク ツサ ケク	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			712	26.6	2.4
	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	しょうゆ こしょう しお スープベース	855	32.2	2.9
	コロッケ	コロッケ こめゆ						
29 火 た食 っ物 ぶ織 り維	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			617	24.5	2.0
	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	803	29.4	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			
30 水 ハロ ウイ 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 ケチャップ ワイン ウスターソース しお しょうゆ こしょう	586	23.0	1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かぼちゃのバターやき	バター		かぼちゃ		643	26.0	1.8
	かぼちゃマフィン	かぼちゃマフィン						
31 木 甘ご 辛飯 味が 進む	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577	25.8	1.9
	いわしのかばやき	かたくりこ さとう	いわし		さけ しょうゆ みりん			
	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			
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	737	29.7	2.2	

<今月の給食トピックス>

・3日 新メニュー ジューシー

「ジューシー」とは沖縄の炊き込みご飯の事です。豚肉を使うのが特徴です。また、ひじきや昆布などの海藻を入れるのも定番です。今回は豆腐チャンプルー、もずくスープと組み合わせて沖縄風のメニューにしました。

学校祭ではカチャーシーやエイサーに取り組むグループもありますね。

給食を通して地域への理解をより深めてほしいなと思います。

・11日 新メニュー ルーロー飯

「ルーロー飯」(魯肉飯と書きます)とは台湾の郷土料理で、豚肉をしょうゆ味で煮込んでご飯にかけた料理です。給食では、玉ねぎやチンゲンサイなどの野菜をたっぷり加えて、皆さんにも馴染みのあるテイストに仕上げます。

・23日 丹波黒枝豆の塩ゆで

今年も、丹波黒枝豆の季節がやってきます。精華町で栽培された新鮮な丹波黒枝豆を枝付きで納入していただきます。前日(22日)に児童生徒の皆さんにさやもぎをしてもらいます。見て触って食べて、五感で味わってくださいね。

