

よていこんだてひょう11月

京都府立南山城支援学校

11月に使うお米とさつま芋は、児童生徒の皆さんが収穫したものを 사용합니다



令和6年11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	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 ちやうし しょうひん 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)	し お ん ぶ ん 塩 分 (グ ラ ム)
1 金 甘 辛 煮 物 味 の	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610	28.1	2.0
	あつあげのうまに	ひまわりゆ	ぶたにく	さんどまめ にんじん	さけ しょうゆ	797	33.9	2.4
	さとう	あつあげ	たまねぎ	トウバンジャン				
	みそしる		わかめ ふ みそ	あおねぎ	けずりぶし			
5 火 ホ ッ 切 干 と す 大 根 味	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			664	28.3	2.3
	さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが	さけ しょうゆ	823	31.8	2.6
	きりぼしだいこんの	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん	しょうゆ けずりぶし			
	いために			にんじん さんどまめ				
	みそしる		みそ	こまつな もやし	けずりぶし			
6 水 お い し い 季 節 で す	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			625	22.3	2.5
	かぼちゃの	ひまわりゆ こむぎこ	とりにく	たまねぎ かぼちゃ	しお こしょう	771	26.7	3.0
	クリームシチュー	バター なまクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ワイン オールスパイス スープベース			
	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			
7 木 し 塩 っ と り 食 感 で	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	27.5	2.1
	とりにくのしおこうじやき		とりにく		しおこうじ さけ	739	30.7	2.4
	はるさめのピリからいため	はるさめ さとう	ぶたミンチ	しょうが にんにく	しょうゆ さけ			
		ひまわりゆ ごまあぶら		たまねぎ ほししいたけ あおねぎ	トウバンジャン			
	きのこスープ			しめじ えのきたけ エリンギ あおねぎ	しょうゆ こしょう けずりぶし			
8 金 碾 茶 は で す 抹茶 の	ロールパン	ロールパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			534	26.9	2.2
	とりにくのてんちゃあげ	こめこ こめゆ	とりにく	てんちゃ しょうが	しょうゆ さけ	605	28.9	2.6
	にらもやしいため	ひまわりゆ		もやし にら にんじん	しお こしょう しょうゆ			
	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ とうふ	あおねぎ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし			

令和6年11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	からだちようしとどのしよくひん 体の調子を整える食品	ちようみりようた 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)
11月 パンにつけてインドカレーを食べる	ぜんりゅうふんパン	ぜんりゅうふんパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			624	25.1	3.3
	インドカレー	ひまわりゆ こむぎこ バター	とりにく スキムミルク ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	カレーこ ターメリック カルダモン クミン ワイン オールスパイス ケチャップ しょうゆ ウスターソース しお こしょう スープベース ガラムマサラ	813	31.2	4.2
	ゆでやさい			にんじん キャベツ もやし	わふうごまドレッシング			
12火 香ばし味について大豆を	だいずごはん	こめ	だいず		しお さけ みりん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	30.3	3.0
	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	みりん さけ			
	やさしいため みそしる	ひまわりゆ	あぶらあげ みそ わかめ	もやし キャベツ ビーマン しめじ あおねぎ	しお こしょう けずりぶし	793	36.6	3.6
13水 芋つつま芋を収穫したよ	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			679	23.7	2.7
	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					
	ハムスイートポテト レタススープ	さつまいも バター ひまわりゆ	ハム	たまねぎ パセリ レタス えのきたけ にんじん	しお こしょう しょうゆ しお こしょう けずりぶし	798	26.8	3.1
14木 梅和えと焼き魚	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			616	28.9	2.2
	さわらのつけやき		さわら	しょうが	さけ しょうゆ			
	きゅうりともやしの うめあえ みそしる	すりごま さとう		きゅうり にんじん きりぼしだいこん ばいにく もやし あぶらあげ みそ	しょうゆ す はくさい あおねぎ けずりぶし	780	32.3	2.5
15金 ねぎ塩豚丼 新定番?	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			571	24.0	2.0
	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	749	28.8	2.4
	みそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ えのきたけ	けずりぶし			

令和6年11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 熟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)
18月 高等部代休日	ピザトースト	しょくパン 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 ケチャップ こしょう バジル オレガノ	614	23.0	3.3
	のむヨーグルト		ジョア（マスカット）					
	コーンスープ	かたくりこ		コーン クリームコーン コーンペースト はくさい こまつな	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	625	23.3	3.5
19火 雑穀の健康ごはん	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			571	24.8	1.7
	まつかぜやしき	パンこ いりごま	とりミンチ みそ とうにゅう あおのり	たまねぎ しょうが	しお さけ			
	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	708	27.2	1.8
20水 海苔の三つ葉と香り	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610	26.2	2.8
	つぼづけ			つぼづけ				
	おやかどんぶり	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 さけ みりん しょうゆ	794	31.7	3.3
	みそしる	さつまいも	みそ	えのきたけ あおねぎ	けずりぶし			
21木 大根がおいしくなっ	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			593	25.3	2.3
	ぶたにくとだいこんのもの	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		きざみあげ みそ	もやし こまつな	けずりぶし	772	30.2	2.7
	ふりかけ	のりこうみふりかけ						
22金 和食の日献立	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	25.9	2.0
	さばのしおやしき		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			
25月 甘くておいしい大学芋	わふうスパゲティ	スパゲティ ひまわりゆ	とりにく きざみのり	たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ みつば	しょうゆ しお	568	21.7	1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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	653	24.6	1.8

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)
26 火 回鍋肉と書きます	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			554	23.7	1.7
	ホイコーロー	ごまあぶら さとう	ぶたにく はちちょうみそ	キャベツ にんじん にら ピーマン にんにく しょうが	しょうゆ こしょう トウバンジャン しお テンメンジャン さけ			
	ちゅうかスープ	ごまあぶら	わかめ	チンゲンサイ えのき ほししいたけ	しょうゆ こしょう しお けずりぶし	730	28.6	2.3
27 水 防災給食	ごはん	こめ						
	やさいジュース			やさいジュース (アップルキャロットあじ)		605	13.0	2.3
	レトルトカレー		レトルトカレー			748	15.4	2.3
	ヨーグルト		ヨーグルト					
28 木 さつま芋大好き	さつまいもごはん	こめ さつまいも くろごま			さけ しお	558	27.7	2.3
	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 もやし はくさい	しょうゆ みりん	711	30.9	2.7
	みそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
29 金 山城の産地消費	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			556	23.5	1.9
	いわしのみりんぼし		いわしのみりんぼし					
	えびいものそばろに	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	715	26.9	2.1
	みそしる		みそ	こまつな もやし	けずりぶし			

<今月の給食トピックス>

・今月使っているお米とさつま芋は、児童生徒の皆さんが体験学習で収穫したものを使います。
お米もさつま芋も、苗の植えつけと収穫の両方にチャレンジしました。自分たちが関わった作物の味はどうか？
ぜひ、味の感想を聞かせて下さいね。

・22日 和食の日献立
今日はかつお節と昆布で出汁をひき、澄まし汁に仕立てます。
いつもの出汁は削り節（さばやいわしなどの混合節）でとっています。
味わいの違いがわかるかな？上品な香りも楽しんでね。



・27日 防災給食
1学期に引き続き2学期も防災給食を実施します。今回は温めていない（冷たい）カレーを食べる練習をします。
また、やわらか食・ペースト食ともに防災給食を実施します。

・29日 地産地消
京都の料亭でも使う「海老芋」というお芋を味わいましょう。