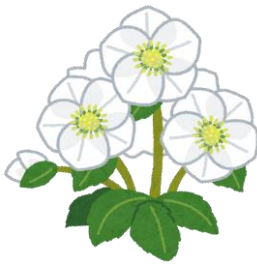


よていこんだてひょう12月

京都府立南山城支援学校



令和6年12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 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)	えんぶん 塩分 (グラム)
2月 もオ ミレ ンジ ソー 色の スの	あじつけパン	あじつけパン				619	26.2	2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さわらのもみじやき	ノンエッグマヨネーズ	さわら	にんじん	しお			
	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	735	29.2	3.2
	はくさいスープ			はくさい にんじん えのき	しお こしょう しょうゆ けずりぶし			
3火 柳 書き ます と	ゆかりごはん	こめ			ゆかりふりかけ	569	28.5	2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのやながわに	さとう	とりにく たまご	ごぼう たまねぎ みつば にんじん ほししいたけ	しょうゆ けずりぶし みりん さけ さんしょ			
	みそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし	713	33.8	3.1
4水 水 菜 （地 産地 消費 市）	こくとうパン	こくとうパン				587	31.3	2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ポークビーンズ	ひまわりゆ	だいず ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース トマトみずに	ケチャップ しょうゆ ウスターソース ワイン しお こしょう オールスパイス			
	やさいサラダ	ひまわりゆ		みずな キャベツ コーン	す しお こしょう しょうゆ	731	37.6	2.6
5木 ス ピ パ リ ッ シ ー お い キ し ん い	ごはん	こめ				558	28.1	1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	スパイシーチキン	さとう	とりにく	にんにく しょうが	コチュジャン しょうゆ カレーこ			
	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	720	31.5	2.1
	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			
6金 ご 肉 飯 が す が す む	むぎごはん	こめ むぎ				613	25.5	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	にくじゃが	じゃがいも ひまわりゆ さとう	ぎゅうにく さつまあげ	たまねぎ にんじん つきこんにゃく グリーンピース	みりん さけ しょうゆ			
	みそしる		あぶらあげ みそ	はくさい あおねぎ	けずりぶし	806	30.9	2.7

令和6年12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)	えんぶん 塩分 (グラム)
9月 あっさり味のハンバーグ	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			537	26.6	2.2
	おろしそバーグ	ひまわりゆ さとう かたくりこ	とりにく とうふ	たまねぎ だいこん あおじそ	しお こしょう す しょうゆ			
	あおなスープ			こまつな もやし にんじん	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	639	29.4	2.7
10月 意外？リクエストの多い切り干し大根	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			677	29.4	2.7
	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			
	きりぼしだいこんの いために	ひまわりゆ 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			
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし	849	32.8	3.0
11月 優しい味のスープ煮	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			556	25.2	2.5
	ミートボールのスープに	かたくりこ	ミートボール うずらたまご	たまねぎ たけのこ にんじん こまつな	スープベース しょうゆ こしょう			
	ヨーグルト		ヨーグルト			681	29.5	3.0
12月 人気のマーボー豆腐	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			558	25.2	2.0
	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			
	やさいスープ			はくさい しめじ えのき にんじん	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	732	30.5	2.2
13月 効いています生姜	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	28.4	2.6
	とりそぼろどんぶり	さとう ひまわりゆ	とりにく たまご	しょうが べにしょうが	しょうゆ みりん さけ しお こしょう			
	みそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし	781	34.4	3.0
16月 かぶりチキンでカミよう	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			628	27.1	2.8
	チキンカツ	てんぷらこ パンこ こめゆ	とりにく		しお こしょう ワイン ケチャップ ウスターソース			
	ポイルポテト	じゃがいも		パセリ	しお こしょう			
	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	にんじん しめじ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	752	30.2	3.4

令和6年12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	ざ い り や う め い 材 料 名				え い や う り や 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 し よ く ひ ん 体を作る食品	か ら だ ち や う し と 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)
17 火 お う ど ん 大 好 き	レーズンロール	レーズンロール						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			513	23.2	3.1
	とりなんば	うどん	とりにく	たまねぎ あおねぎ	しお みりん しょうゆ だしこぶし けずりぶし	588	26.5	3.6
	みずなのびたし	さとう	あぶらあげ	みずな はくさい	しょうゆ けずりぶし			
18 水 か ぼ ち ゃ の か れ ー 冬 至 に ち な ん で	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	パンプキンカレー	ひまわりゆ こむぎこ バター	ぶたにく スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ にんじん トマトみずに グリーンピース りんご	カレーこ ターメリック カルダモン クミン ガラムマサラ ワイン ウスターソース しょうゆ オールスパイス しお スープベース こしょう	635	23.4	1.6
	みかん			みかん		828	28.2	1.8
19 木 ク リ ス マ ス 献 立	チキンライス	こめ バター ひまわりゆ	とりにく ウィンナー	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	スープベース しお ワイン トマトピューレ こしょう ケチャップ	572	18.9	2.2
	のむヨーグルト		ジョア（プレーン）					
	おほしさまスープ	こめこマカロニ	ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ こしょう けずりぶし	748	22.9	2.6
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ						

<今月の給食トピックス>

・2日 鯖の紅葉焼き

給食の隠れた人気メニュー、「紅葉焼き」の登場です。
すりおろした人参とマヨネーズのまろやかな味が魚のおいしさを引き立てます。
給食では鯖を使いますが、鮭やその他の白身魚で作ってもおいしいですよ。



・4日、17日 水菜（地産地消）

木津川市地域で栽培された新鮮な水菜を給食に利用します（農協から納品していただきます）。
シャキシャキした歯ごたえを楽しんで下さいね。ビタミンAやビタミンC、
青菜類に豊富なカルシウムも含んでいます。

・19日 クリスマス献立

皆さんに人気のチキンライスと、星形のマカロニを使ったお星さまスープをします。
デザートにはクリスマスケーキをつけます。
楽しい、嬉しい気持ちで冬休みを迎えてもらえれば、と思います。

