

# よていこんだてひょう1月

京都府立南山城支援学校



令和7年1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		
		熟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)	エネルギー (グラム)
9 木 カレーライス、毎日ジョア	むぎごはん	こめ むぎ						
	のむヨーグルト		ジョア(ストロベリー)					
	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 グリーンピース りんご トマトみずに	カレーこ オールスパイス 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 こしょう スープベース しお	609	20.1	2.0
	フレンチサラダ	ひまわりゆ		キャベツ きゅうり みかん(かんづめ)	す しお こしょう しょうゆ	801	24.9	2.3
10 金 お正月献立	くろまめごはん	こめ もちこめ	くろまめ		しお さけ みりん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583	29.1	2.6
	さけのしおこうじやき		さけ(さかな)		さけ(おさけ) しおこうじ			
	なます	さとう		だいこん にんじん	す しお			
	おそうにふうみそしる	さといも	しろみそ しんしゅうみそ	きんときになんじん かぶ あおねぎ	けずりぶし	753	32.7	3.0
14 火 ご飯、味噌汁	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			533	27.3	2.3
	さわらのつけやき		さわら	しょうが	しょうゆ さけ			
	かぶのゆずあえ	さとう		かぶ にんじん ゆず	しお す しょうゆ	685	30.3	2.8
	みそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ えのき	けずりぶし			
15 水 リクエスト井物	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			535	27.0	2.1
	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 うすらたまご	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			
	ワンタンスープ	ワンタン	とりにく	チンゲンサイ しょうが にんじん	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	706	32.4	2.6
16 木 のりの佃煮	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			566	25.1	2.8
	のりつくだに		のりつくだに					
	だいずのいそに	ひまわりゆ さとう	だいず とりにく ひじき	にんじん ごぼう こんにゃく さんどまめ	しょうゆ みりん	740	30.4	3.3
	みそしる		みそ わかめ	だいこん しめじ	けずりぶし			

令和7年1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)	エネルギー (グラム)
17 金 リクエスト チヂミ	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			624	18.6	1.8
	チャプチェ	ごまあぶら さとう はるさめ いりごま	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ ほししいたけ なら パプリカ	しょうゆ みりん しお オイスターソース こしょう コチュジャン			
	チヂミ	こむぎこ かたくりこ ごまあぶら		にんじん たまねぎ なら	しお こしょう ぼんず			
	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	789	22.0	2.1
20 月 クリームシチュー	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			631	24.0	2.5
	クリームシチュー	じゃがいも バター ひまわりゆ こむぎこ なまクリーム	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー	ワイン しお こしょう スープベース	774	28.5	2.9
	ゆでやさい			キャベツ もやし にんじん	ごまドレッシング			
21 火 鶏肉メニュー	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			551	26.5	2.3
	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			
	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	704	29.2	2.5
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
22 水 焼きそば	ドックパン (コッペパン)	コッペパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			578	21.7	3.4
	焼きそば	焼きそばめん ひまわりゆ	ぶたにく ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	ソース (ウスター、 とんかつ、焼きそば) しお こしょう			
	やさいスープ			はくさい しめじ えのき	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	715	25.7	4.2
23 木 キムチ鍋風	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			611	24.6	2.8
	キムチなべふう	ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	はくさい なら はくさいキムチ	しょうゆ みりん			
	わかめスープ		わかめ	もやし にんじん	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	792	29.5	3.2
24 金 子リクエスト	こぎつねごはん	こめ ごまあぶら さとう	あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん しょうが	みりん しょうゆ けずりぶし	652	31.8	2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのおろしに		さば	しょうが だいこん	さけ しょうゆ みりん けずりぶし	826	36.0	3.3
	みそしる		みそ	もやし こまつな	けずりぶし			

