

よていこんだてひょう3月

京都府立南山城支援学校



令和7年3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 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 ょ く ひ ん 体を作る食品	か ら だ ち や う し と と の し ょ 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 し つ 質 (グラム)	え ん ぶ ん 塩分 (グラム)
3 月 ち ら し 寿 司 、 ゼ リ ー	ちらしずし	こめ さとう ひまわりゆ	ちりめんじゃこ たまご きざみのり	にんじん ほししいたけ グリーンピース べにしょうが	しょうゆ す しお	536	18.6	2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	あかだし	じゃがいも	わかめ はっちょうみそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし	701	22.7	3.5
	ひしがたゼリー	ひしがたゼリー						
4 火 さ つ ま 芋 の 味 噌 汁	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			599	25.0	2.0
	とりすき	ひまわりゆ さとう	とりにく やきふ やきどうふ	いとこんにゃく はくさい しいたけ あおねぎ	みりん さけ しょうゆ	783	30.2	2.3
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
5 水 サ ク ッ と お い し い	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610	19.5	2.7
	かぼちゃひきにくフライ	こめゆ	かぼちゃひきにくフライ					
	もやしのソテー	ひまわりゆ		もやし にんじん	しお こしょう しょうゆ			
	あおなスープ		ウインナー	こまつな えのきたけ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	723	22.7	3.2
6 木 高 等 部 卒 業 お 祝 い 献 立	おせきはん	こめ もちごめ くらごま	あずき		しお	小学部		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			536	28.9	2.4
	たいのしおやき		たい		さけ しお			
	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	中学部		
	すましじる		かまぼこ てまりふ	えのきたけ みすな	しょうゆ しお けずりぶし だしこぶ	701	32.2	2.7
	(高) おいおいクレープ	おいおいクレープ				高等部		
	(小・中) すだちゼリー	すだちゼリー				755	32.8	2.7
10 月 食 物 麦 ご 飯 は 富	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	28.4	2.3
	さばのつけやき		さば	しょうが	しょうゆ さけ			
	ごまあえ	すりごま		ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ みりん	732	31.8	2.7
	みそしる		あぶらあげ みそ	もやし あおねぎ	けずりぶし			

令和7年3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 りょう めい 材 料 名				えい よう りょう 栄 養 量		
		ねつ ちから 熱や力のもとになる 食品	からだ つく しょくひん 体を作る食品	からだ ちょうし ととの しょくひん 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)
11 火 (高) テーブルマナー練習献立	ごはん	こめ				537	25.8	1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しおこうじバジルチキン	オリーブゆ	とりにく	にんにく	しおこうじ バジル ワイン			
	カレーポテト	じゃがいも バター ひまわりゆ	ウインナー	たまねぎ パセリ	しお こしょう カレーこ	691	28.6	1.9
	やさいスープ			はくさい しめじ えのきたけ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし			
12 水 の りクエスト… の ん ヨーグルト	あじつけパン	あじつけパン				606	28.6	1.8
	の ん ヨーグルト		ジョア (ブルーベリー)					
	ポークビーンズ	ひまわりゆ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが トマトみずに にんにく	ケチャップ しお しょうゆ ウスターソース こしょう ワイン オールスパイス	754	34.8	2.3
	ゆでやさい	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ にんじん もやし				
13 木 卒業祝い献立 小学部 中学部	わかめごはん	こめ	たきこみわかめ			小学部		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			657	32.3	2.7
	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	みりん さけ しょうゆ			
	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	中学部		
	みそしる		とうふ みそ あぶらあげ	あおねぎ	けずりぶし	833	38.8	3.2
	(小・中) おいおいクレープ	おいおいクレープ				高等部		
	(高) すだちゼリー	すだちゼリー				779	38.2	3.2
17 月 (チキン) カレーライス	むぎごはん	こめ むぎ				664	22.7	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	じゃがいも こむぎこ ひまわりゆ 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 しお こしょう スープベース			
	キャベツサラダ	ひまわりゆ		キャベツ だいこん にんじん レーズン	す しお こしょう しょうゆ	867	27.8	2.3
18 火 の りクエスト… の 丼もの	ごはん	こめ				565	28.5	2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	おやこどんぶり	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	742	34.2	3.1
	みそしる		あぶらあげ みそ	はくさい あおねぎ	けずりぶし			