

# よていこんだてひょう5月

京都府立南山城支援学校



※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。

令和7年5月

| 日<br>曜<br>日                                                                           | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い<br>名 | ざ<br>い<br>材<br>料<br>め<br>い<br>名                                              |                                                                              |                                                                                                                      |                                                                     | え<br>い<br>栄<br>養<br>り<br>や<br>う<br>量                  |                                    |                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                                                       |                                 | ね<br>つ<br>ち<br>か<br>ら<br>熱<br>や<br>力<br>の<br>も<br>と<br>に<br>な<br>る<br>食<br>品 | か<br>ら<br>だ<br>つ<br>く<br>し<br>ょ<br>く<br>ひ<br>ん<br>体<br>を<br>作<br>る<br>食<br>品 | か<br>ら<br>だ<br>ち<br>や<br>う<br>し<br>と<br>の<br>し<br>ょ<br>く<br>ひ<br>ん<br>体<br>の<br>調<br>子<br>を<br>整<br>え<br>る<br>食<br>品 | ち<br>や<br>う<br>み<br>り<br>や<br>う<br>た<br>調味<br>料<br>・<br>そ<br>の<br>他 | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br>(キ<br>ロ<br>カ<br>ロ<br>リ<br>ー) | たん<br>ぱ<br>く<br>質<br>(グ<br>ラ<br>ム) | え<br>ん<br>ぶ<br>ん<br>塩<br>分<br>(グ<br>ラ<br>ム) |
| 1<br>木<br><br>八<br>十<br>八<br>夜<br>に<br>ち<br>な<br>ん<br>で<br>お<br>茶<br>ふ<br>り<br>か<br>け | ごはん                             | こめ                                                                           |                                                                              |                                                                                                                      |                                                                     |                                                       |                                    |                                             |
|                                                                                       | ぎゅうにゅう                          |                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                       |                                                                                                                      |                                                                     | 561                                                   | 23.8                               | 2.2                                         |
|                                                                                       | おちゃふりかけ                         | すりごま                                                                         |                                                                              | まっचा                                                                                                                 | しお                                                                  |                                                       |                                    |                                             |
|                                                                                       | ちくぜんに                           | ひまわりゆ<br>きびざとう                                                               | とりにく                                                                         | こんにゃく れんこん<br>ほししいたけ ごぼう<br>たけのこ にんじん<br>さんどまめ                                                                       | みりん<br>しょうゆ                                                         | 735                                                   | 28.7                               | 2.7                                         |
|                                                                                       | みそしる                            |                                                                              | やきふ みそ                                                                       | キャベツ あおねぎ                                                                                                            | けずりぶし                                                               |                                                       |                                    |                                             |
| 2<br>金<br><br>食<br>こ<br>ど<br>も<br>の<br>豆<br>さ<br>や<br>お<br>立<br>き                     | たかなチャーハン                        | こめ いりごま<br>むぎ ごまあぶら                                                          | ぶたミンチ<br>たまご                                                                 | たかなづけ                                                                                                                | しょうゆ                                                                | 598                                                   | 26.6                               | 2.0                                         |
|                                                                                       | ぎゅうにゅう                          |                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                       |                                                                                                                      |                                                                     |                                                       |                                    |                                             |
|                                                                                       | わかめスープ                          | ごまあぶら                                                                        | とうふ わかめ                                                                      | たまねぎ あおねぎ                                                                                                            | しお こしょう<br>しょうゆ けずりぶし                                               |                                                       |                                    |                                             |
|                                                                                       | そらまめのしおゆで                       |                                                                              |                                                                              | そらまめ                                                                                                                 | しお                                                                  | 787                                                   | 32.2                               | 2.4                                         |
|                                                                                       | こどものひデザート                       | こどものひデザート（ゼリー）                                                               |                                                                              |                                                                                                                      |                                                                     |                                                       |                                    |                                             |
| 7<br>水<br><br>オ<br>レ<br>ガ<br>ノ<br>や<br>か<br>と<br>な<br>バ<br>香<br>リ<br>で                | あじつけパン                          | あじつけパン                                                                       |                                                                              |                                                                                                                      |                                                                     |                                                       |                                    |                                             |
|                                                                                       | ぎゅうにゅう                          |                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                       |                                                                                                                      |                                                                     | 523                                                   | 27.4                               | 2.1                                         |
|                                                                                       | しろみざかなの<br>トマトソースがけ             | オリーブゆ<br>かたくりこ                                                               | からすがれい                                                                       | にんにく たまねぎ<br>トマトみずに                                                                                                  | しお ワイン オレガノ<br>ウスターソース バジル<br>ケチャップ こしょう                            |                                                       |                                    |                                             |
|                                                                                       | ポテトスープ                          | じゃがいも                                                                        |                                                                              | こまつな しめじ<br>にんじん たまねぎ                                                                                                | しょうゆ けずりぶし<br>しお こしょう                                               | 646                                                   | 30.5                               | 2.7                                         |
| 8<br>木<br><br>豆<br>食<br>お<br>む<br>き                                                   | えんどうごはん                         | こめ                                                                           |                                                                              | えんどうまめ                                                                                                               | しお さけ                                                               |                                                       |                                    |                                             |
|                                                                                       | ぎゅうにゅう                          |                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                       |                                                                                                                      |                                                                     | 556                                                   | 27.6                               | 2.6                                         |
|                                                                                       | とりすき                            | ひまわりゆ<br>きびざとう                                                               | とりにく やきふ<br>やきどうふ                                                            | こんにゃく はくさい<br>しいたけ あおねぎ                                                                                              | みりん さけ<br>しょうゆ                                                      | 739                                                   | 33.5                               | 3.1                                         |
|                                                                                       | みそしる                            |                                                                              | あぶらあげ みそ                                                                     | もやし こまつな                                                                                                             | けずりぶし                                                               |                                                       |                                    |                                             |
| 9<br>金<br><br>ド<br>新<br>レ<br>タ<br>マ<br>シ<br>ン<br>グ<br>の                               | ごはん                             | こめ                                                                           |                                                                              |                                                                                                                      |                                                                     |                                                       |                                    |                                             |
|                                                                                       | ぎゅうにゅう                          |                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                       |                                                                                                                      |                                                                     | 547                                                   | 26.7                               | 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                                                                                                            | みりん さけ しょうゆ                                                         |                                                       |                                    |                                             |
|                                                                                       | やさいサラダ<br>（オニオンドレッシング）          | ひまわりゆ<br>きびざとう                                                               |                                                                              | キャベツ もやし<br>コーン さんどまめ<br>たまねぎ                                                                                        | す しお ワイン<br>しょうゆ みりん                                                |                                                       |                                    |                                             |
|                                                                                       | もずくスープ                          |                                                                              | もずく                                                                          | えのきたけ にんじん<br>あおねぎ                                                                                                   | しょうゆ さけ<br>けずりぶし                                                    | 722                                                   | 32.2                               | 2.5                                         |

令和7年5月

| 日<br>曜<br>日                                                                                      | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い<br>献立名 | ざ<br>い<br>材<br>り<br>や<br>う<br>料<br>め<br>い<br>名 |                                                          |                                                                                  |                                                                                     | え<br>い<br>栄<br>よう<br>養<br>り<br>や<br>う<br>量 |                                      |                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                                  |                                   | ね<br>つ<br>ち<br>か<br>ら<br>熱や力のもとになる食品           | か<br>ら<br>だ<br>つ<br>く<br>し<br>よ<br>く<br>ひ<br>ん<br>体を作る食品 | か<br>ら<br>だ<br>ち<br>や<br>う<br>し<br>と<br>の<br>し<br>よ<br>く<br>ひ<br>ん<br>体の調子を整える食品 | ち<br>や<br>う<br>み<br>り<br>や<br>う<br>た<br>調味料・その他                                     | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br>(キロカロリー)          | たん<br>ぱ<br>く<br>し<br>つ<br>質<br>(グラム) | え<br>ん<br>ぶ<br>ん<br>塩分<br>(グラム) |
| 12<br>月<br><br>甘<br>酢<br>が<br>ポ<br>イ<br>ン<br>ト<br>南<br>蛮                                         | ミルクパン                             | ミルクパン                                          |                                                          |                                                                                  |                                                                                     |                                            |                                      |                                 |
|                                                                                                  | ぎゅうにゅう                            |                                                | ぎゅうにゅう                                                   |                                                                                  |                                                                                     | 588                                        | 26.6                                 | 3.0                             |
|                                                                                                  | チキンなんばん                           | こめこ　こめゆ<br>きびざとう<br>ノンエッグタルタルソース               | とりにく                                                     |                                                                                  | しお　こしょう<br>さけ　す　しょうゆ<br>けずりぶし                                                       |                                            |                                      |                                 |
|                                                                                                  | やさいとベーコンの<br>スープ                  |                                                | ベーコン                                                     | こまつな　しめじ<br>はくさい                                                                 | しょうゆ　こしょう<br>けずりぶし                                                                  | 693                                        | 29.9                                 | 3.5                             |
| 13<br>火<br><br>鮭<br>の<br>塩<br>焼<br>き                                                             | ごはん                               | こめ                                             |                                                          |                                                                                  |                                                                                     |                                            |                                      |                                 |
|                                                                                                  | ぎゅうにゅう                            |                                                | ぎゅうにゅう                                                   |                                                                                  |                                                                                     | 541                                        | 31.9                                 | 2.5                             |
|                                                                                                  | さけのしおやき                           |                                                | さけ                                                       |                                                                                  | しお                                                                                  |                                            |                                      |                                 |
|                                                                                                  | さんどまめのにももの                        | きびざとう                                          | あぶらあげ                                                    | さんどまめ　にんじん<br>こんにゃく                                                              | しょうゆ　みりん<br>けずりぶし                                                                   | 696                                        | 35.7                                 | 2.8                             |
|                                                                                                  | みそしる                              |                                                | とうふ　みそ　わかめ                                               | あおねぎ                                                                             | けずりぶし                                                                               |                                            |                                      |                                 |
| 14<br>水<br><br>今<br>月<br>は<br>あ<br>っ<br>さ<br>り<br>お<br>い<br>し<br>い<br>豚<br>肉<br>の<br>カ<br>レ<br>ー | 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）                                              |                                                                                  |                                                                                     | 571                                        | 20.2                                 | 1.9                             |
|                                                                                                  | ポークカレー                            | じゃがいも<br>ひまわりゆ<br>こむぎこ　バター                     | ぶたにく<br>スキムミルク                                           | しょうが　にんにく<br>たまねぎ　にんじん<br>グリンピース　りんご<br>トマトみずに                                   | カレーこ　ターメリック<br>オールスパイス　クミン<br>カルダモン　ワイン<br>ガラムマサラ　しょうゆ<br>ウスターソース　しお<br>こしょう　スープベース |                                            |                                      |                                 |
|                                                                                                  | フレンチサラダ                           | ひまわりゆ                                          |                                                          | キャベツ　きゅうり<br>みかん                                                                 | す　しお　こしょう<br>しょうゆ                                                                   | 770                                        | 25.0                                 | 2.2                             |
| 15<br>木<br><br>え<br>ん<br>食<br>ど<br>う<br>の<br>ス<br>ナ<br>ッ<br>ジ<br>取<br>プ<br>リ                     | むぎごはん                             | こめ　むぎ                                          |                                                          |                                                                                  |                                                                                     |                                            |                                      |                                 |
|                                                                                                  | ぎゅうにゅう                            |                                                | ぎゅうにゅう                                                   |                                                                                  |                                                                                     | 587                                        | 26.6                                 | 2.0                             |
|                                                                                                  | マーボーどうふ                           | ごまあぶら<br>きびざとう<br>かたくりこ                        | とうふ　みそ<br>ぶたミンチ                                          | しょうが　にんにく<br>たまねぎ　たけのこ<br>ほししいたけ　あおねぎ                                            | しょうゆ　しお<br>トウバンジャン                                                                  |                                            |                                      |                                 |
|                                                                                                  | はくさいスープ                           |                                                |                                                          | はくさい　にんじん<br>えのきたけ                                                               | しお　こしょう<br>しょうゆ　けずりぶし                                                               | 774                                        | 32.2                                 | 2.2                             |
|                                                                                                  | スナップえんどうのしおゆで                     |                                                |                                                          | スナップえんどう                                                                         | しお                                                                                  |                                            |                                      |                                 |
| 16<br>金<br><br>千<br>種<br>焼<br>き                                                                  | ごはん                               | こめ                                             |                                                          |                                                                                  |                                                                                     |                                            |                                      |                                 |
|                                                                                                  | ぎゅうにゅう                            |                                                | ぎゅうにゅう                                                   |                                                                                  |                                                                                     | 558                                        | 26.6                                 | 2.0                             |
|                                                                                                  | ちぐさやき                             | ひまわりゆ<br>きびざとう                                 | たまご　ひじき<br>とりミンチ                                         | にんじん<br>ほうれんそう                                                                   | しお　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                                                                               | 707                                        | 29.8                                 | 2.2                             |

令和7年5月

| 日<br>曜<br>日                                                                        | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い<br>献立名 | ざ<br>い<br>材<br>り<br>や<br>う<br>料<br>め<br>い<br>名 |                                                          |                                                                                       |                                                 | え<br>い<br>栄<br>よう<br>養<br>り<br>や<br>う<br>量 |                            |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
|                                                                                    |                                   | ね<br>つ<br>ち<br>か<br>ら<br>熱や力のもとになる食品           | か<br>ら<br>だ<br>つ<br>く<br>し<br>ょ<br>く<br>ひ<br>ん<br>体を作る食品 | か<br>ら<br>だ<br>ち<br>や<br>う<br>し<br>と<br>と<br>の<br>し<br>ょ<br>く<br>ひ<br>ん<br>体の調子を整える食品 | ち<br>や<br>う<br>み<br>り<br>や<br>う<br>た<br>調味料・その他 | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br>(キロカロリー)          | たん<br>ぱ<br>く<br>質<br>(グラム) | え<br>ん<br>ぶ<br>ん<br>塩分<br>(グラム) |
| 19<br>月<br>ウ<br>ィ<br>ン<br>ナ<br>ー<br>を<br>挟<br>ん<br>で<br>セ<br>ル<br>フ<br>ド<br>ッ<br>グ | 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                                                   |                                                                                       |                                                 | 573                                        | 20.8                       | 3.3                             |
|                                                                                    | やきウインナー                           |                                                | ウインナー                                                    |                                                                                       | ケチャップ　ワイン                                       |                                            |                            |                                 |
|                                                                                    | カレーいため                            | ひまわりゆ                                          |                                                          | キャベツ　もやし　にんじん                                                                         | カレーこ　しょうゆ                                       |                                            |                            |                                 |
|                                                                                    | コーンスープ                            | かたくりこ                                          |                                                          | コーン　クリームコーン<br>コーンペースト<br>はくさい　こまつな                                                   | しょうゆ　こしょう<br>けずりぶし                              | 682                                        | 23.8                       | 3.9                             |
| 20<br>火<br><br>焼<br>肉<br>サ<br>ラ<br>ダ<br>場                                          | ごはん                               | こめ                                             |                                                          |                                                                                       |                                                 |                                            |                            |                                 |
|                                                                                    | ぎゅうにゅう                            |                                                | ぎゅうにゅう                                                   |                                                                                       |                                                 | 542                                        | 21.3                       | 2.5                             |
|                                                                                    | やきにくサラダ                           | ひまわりゆ　いりごま<br>きびざとう<br>ごまあぶら                   | ぎゅうにく                                                    | しょうが　にんにく<br>たまねぎ　キャベツ<br>にんじん　もやし                                                    | みりん　しょうゆ<br>す　しお                                | 716                                        | 26.1                       | 3.0                             |
|                                                                                    | みそしる                              |                                                | やきふ　みそ　わかめ                                               | あおねぎ                                                                                  | けずりぶし                                           |                                            |                            |                                 |
|                                                                                    |                                   |                                                |                                                          |                                                                                       |                                                 |                                            |                            |                                 |
| 21<br>水<br><br>旬<br>の<br>魚                                                         | こくとうパン                            | こくとうパン                                         |                                                          |                                                                                       |                                                 |                                            |                            |                                 |
|                                                                                    | ぎゅうにゅう                            |                                                | ぎゅうにゅう                                                   |                                                                                       |                                                 | 547                                        | 25.6                       | 2.3                             |
|                                                                                    | きびなごのチーズあげ                        | こめこ　こめゆ                                        | きびなご　こなチーズ                                               |                                                                                       |                                                 |                                            |                            |                                 |
|                                                                                    | やさしいため                            | ひまわりゆ                                          |                                                          | キャベツ　もやし<br>にんじん                                                                      | しお　こしょう<br>しょうゆ                                 |                                            |                            |                                 |
|                                                                                    | オニオンスープ                           |                                                | ベーコン                                                     | たまねぎ　にんじん<br>しめじ　パセリ                                                                  | しょうゆ　こしょう<br>けずりぶし                              | 686                                        | 30.7                       | 2.9                             |
| 22<br>木<br><br>ハ<br>丁<br>味<br>付<br>け<br>の<br>ミ<br>ソ                                | ごはん                               | こめ                                             |                                                          |                                                                                       |                                                 |                                            |                            |                                 |
|                                                                                    | ぎゅうにゅう                            |                                                | ぎゅうにゅう                                                   |                                                                                       |                                                 | 572                                        | 24.3                       | 1.9                             |
|                                                                                    | ホイコーロー                            | ごまあぶら<br>きびざとう                                 | ぶたにく<br>はっちょうみそ                                          | キャベツ　にんじん<br>にら　ピーマン<br>にんにく　しょうが                                                     | しょうゆ　こしょう<br>トウバンジャン　さけ<br>テンメンジャン　しお           |                                            |                            |                                 |
|                                                                                    | ちゅうかスープ                           | ごまあぶら                                          | わかめ                                                      | えのきたけ　チンゲンサイ<br>ほししいたけ                                                                | しょうゆ　しお<br>こしょう　けずりぶし                           | 740                                        | 29.4                       | 2.6                             |
|                                                                                    | グレープゼリー                           | グレープゼリー                                        |                                                          |                                                                                       |                                                 |                                            |                            |                                 |
| 23<br>金<br><br>和<br>定<br>風<br>カ<br>レ<br>ー<br>ニ<br>ュ<br>ー<br>井                      | ごはん                               | こめ                                             |                                                          |                                                                                       |                                                 |                                            |                            |                                 |
|                                                                                    | ぎゅうにゅう                            |                                                | ぎゅうにゅう                                                   |                                                                                       |                                                 | 545                                        | 25.6                       | 2.5                             |
|                                                                                    | わふうカレーどんぶり                        | ひまわりゆ<br>あぶらあげ<br>かたくりこ                        | ぶたにく<br>きざみこぶ                                            | しょうが　あおねぎ<br>たまねぎ　にんじん<br>ほししいたけ                                                      | けずりぶし　みりん<br>しょうゆ　しお<br>カレーこ                    | 718                                        | 30.9                       | 2.9                             |
|                                                                                    | あかだし                              | じゃがいも                                          | わかめ　はっちょうみそ                                              | たまねぎ　みつば                                                                              | けずりぶし                                           |                                            |                            |                                 |
| 26<br>月<br><br>爽<br>や<br>か<br>な<br>ス<br>ー<br>プ                                     | バターパン                             | バターパン                                          |                                                          |                                                                                       |                                                 |                                            |                            |                                 |
|                                                                                    | ぎゅうにゅう                            |                                                | ぎゅうにゅう                                                   |                                                                                       |                                                 | 584                                        | 28.0                       | 2.7                             |
|                                                                                    | とりにくのオープンやき                       | こむぎこ                                           | とりにく                                                     |                                                                                       | しお　こしょう                                         |                                            |                            |                                 |
|                                                                                    | キャベツサラダ                           | ひまわりゆ                                          |                                                          | キャベツ　だいこん<br>にんじん　レーズン                                                                | す　しお　こしょう<br>しょうゆ                               |                                            |                            |                                 |
|                                                                                    | トマトのスープ                           |                                                | ウインナー                                                    | セロリ　たまねぎ<br>トマトみずに　パセリ                                                                | しょうゆ　しお<br>こしょう　けずりぶし                           | 721                                        | 31.3                       | 3.2                             |

| 日<br>曜<br>日                                                        | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い<br>献立名 | ざ<br>い<br>り<br>や<br>め<br>材 料 名       |                                                          |                                                                              |                                                 | え<br>い<br>よ<br>う<br>り<br>栄 養 量    |                            |                                 |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
|                                                                    |                                   | ね<br>つ<br>ち<br>か<br>ら<br>熱や力のもとになる食品 | か<br>ら<br>だ<br>つ<br>く<br>し<br>ょ<br>く<br>ひ<br>ん<br>体を作る食品 | か<br>ら<br>だ<br>ち<br>ょう<br>し<br>と<br>の<br>し<br>ょ<br>く<br>ひ<br>ん<br>体の調子を整える食品 | ち<br>ょう<br>み<br>り<br>や<br>う<br>た<br>調味料・その他     | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br>(キロカロリー) | たん<br>ぱ<br>く<br>質<br>(グラム) | え<br>ん<br>ぶ<br>ん<br>塩分<br>(グラム) |
| 27<br>火<br><br>ホ<br>ッ<br>と<br>す<br>る<br>和<br>食                     | むぎごはん                             | こめ むぎ                                |                                                          |                                                                              |                                                 | 620                               | 28.7                       | 2.6                             |
|                                                                    | ぎゅうにゅう                            |                                      | ぎゅうにゅう                                                   |                                                                              |                                                 |                                   |                            |                                 |
|                                                                    | さばのみそに                            | きびざとう                                | さば みそ<br>はっちょうみそ                                         | しょうが                                                                         | さけ                                              |                                   |                            |                                 |
|                                                                    | きんぴらごぼう                           | ごまあぶら いりごま                           |                                                          | ごぼう にんじん<br>こんにゃく                                                            | みりん しょうゆ                                        | 781                               | 31.8                       | 2.7                             |
|                                                                    | すましじる                             |                                      | かまぼこ てまりふ                                                | たまねぎ みつば                                                                     | しょうゆ けずりぶし<br>しお だしこぶ                           |                                   |                            |                                 |
| 28<br>水<br><br>人<br>気<br>パ<br>メ<br>ゲ<br>ニ<br>テ<br>ュ<br>ー<br>の      | ロールパン                             | ロールパン                                |                                                          |                                                                              |                                                 | 644                               | 26.0                       | 1.9                             |
|                                                                    | ぎゅうにゅう                            |                                      | ぎゅうにゅう                                                   |                                                                              |                                                 |                                   |                            |                                 |
|                                                                    | スパゲティミートソース                       | スパゲティ<br>ひまわりゆ                       | あいミンチ<br>こなチーズ                                           | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>セロリ トマトみずに<br>グリーンピース                              | トマトピューレ ワイン<br>ケチャップ しょうゆ<br>ウスターソース<br>しお こしょう | 706                               | 29.2                       | 2.1                             |
|                                                                    | ゆでやさい                             | ノンエッグマヨネーズ                           |                                                          | キャベツ もやし にんじん                                                                |                                                 |                                   |                            |                                 |
| 29<br>木<br><br>辛<br>さ<br>は<br>控<br>え<br>め<br>キ<br>ム<br>チ<br>鍋<br>風 | ごはん                               | こめ                                   |                                                          |                                                                              |                                                 | 609                               | 25.1                       | 2.8                             |
|                                                                    | ぎゅうにゅう                            |                                      | ぎゅうにゅう                                                   |                                                                              |                                                 |                                   |                            |                                 |
|                                                                    | キムチなべふう                           | ごまあぶら                                | ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ                                     | はくさい にら<br>はくさいキムチ                                                           | しょうゆ みりん                                        | 792                               | 30.3                       | 3.2                             |
|                                                                    | みそしる                              |                                      | みそ                                                       | もやし こまつな                                                                     | けずりぶし                                           |                                   |                            |                                 |
| 30<br>金<br><br>し<br>し<br>ゃ<br>も<br>丸<br>ご<br>う                     | ごはん                               | こめ                                   |                                                          |                                                                              |                                                 | 540                               | 23.4                       | 2.4                             |
|                                                                    | ぎゅうにゅう                            |                                      | ぎゅうにゅう                                                   |                                                                              |                                                 |                                   |                            |                                 |
|                                                                    | やしししゃも                            |                                      | ししゃも                                                     |                                                                              |                                                 | 702                               | 27.2                       | 2.8                             |
|                                                                    | じゃがいものそぼろに                        | じゃがいも<br>ひまわりゆ きびざとう                 | とりミンチ                                                    | にんじん たまねぎ<br>さんどまめ                                                           | みりん さけ<br>しょうゆ けずりぶし                            |                                   |                            |                                 |
|                                                                    | 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                                           |                                   |                            |                                 |

<今月の給食トピックス>

・1日 お茶ふりかけ

♪夏も近づく八十八夜、の歌でお馴染みです。  
南山城支援学校の校区はもちろん、京都にはお茶の産地が多くあります。  
抹茶をそのまま使ったお茶ふりかけ、香りを楽しんで下さいね。

・2日、8日、15日 豆メニュー

食育の一環で、児童生徒の皆さんに豆むきや豆のすじ取りをしてもらいます。  
この青豆は給食に使います。豆むきの時の手触りや香り、  
そして料理にして食べた時の味わいなど五感で確かめてほしいと思います。

・2日 こどもの日献立

皆さんに人気の高菜チャーハンをします。  
デザートにはかわいい鯉のぼりが描かれたゼリーもつきますのでお楽しみに！

