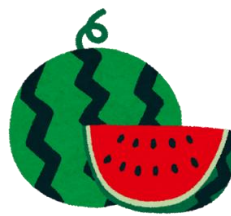


よていこんだてひょう7月

京都市立南山城支援学校



令和7年7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	からだちょうしとどのしょう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）
1 火 目 指 し ま す	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			551	27.8	2.6
	おやこどんぶり	ひまわりゆ かたくりこ	とりにく たまご	たまねぎ みつば	けずりぶし しょうゆ	726	33.4	3.2
	きびざとう		きざみのり		さけ みりん			
2 水 「 ねり の 決 め 手 」 が	みそしる		みそ あぶらあげ	もやし こまつな	けずりぶし			
	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			563	30.2	3.0
	ゆでどりの バンバンジーソース	ねりごま ごまあぶら きびざとう すりごま	とりにく	あおねぎ しょうが ピーマン もやし キャベツ にんじん	しお さけ す しょうゆ	706	36.0	3.8
3 木 出 汁 と 醬 油 の 香 り を	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			
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			545	23.3	1.7
	ふりかけ				のりこうみふりかけ			
4 金 さ つ ぱ り 梅 風 味 で し い	あつあげの やさいあんがらめ	ひまわりゆ きびざとう かたくりこ	あつあげ	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ さんどまめ しょうが	さけ みりん けずりぶし しょうゆ	715	28.2	2.0
	さわにわん		ぶたにく	だいこん えのきたけ にんじん こまつな	しょうゆ こしょう けずりぶし			
	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			506	26.9	2.2
7 月 セ タ 献 立	とりにくのねぎみそやき		とりにく みそ	あおねぎ	さけ みりん	661	30.0	2.5
	きゅうりともやしの うめあえ	すりごま きびざとう		きゅうり にんじん きりぼしだいこん もやし	しょうゆ す ばいにくペースト			
	あおなのすましじる		かまぼこ	こまつな たまねぎ	しょうゆ しお だしこぶ けずりぶし			
	なつやさいかレー	ひまわりゆ こむぎこ バター	ぎゅうにく スキムミルク	しょうが にんにく なす かぼちゃ りんご たまねぎ ピーマン にんじん トマトみずに	カレーこ ターメリック カルダモン クミン ワイン ウスターソース しょうゆ スープベース オールスパイス しお ガラムマサラ こしょう	670	21.7	1.4
	たなばたデザート	たなばたデザート				865	26.4	1.7

令和7年7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 こんだてめい 献立名	材料名 さいりょうめい 材 料 名				栄養量 えいようりょう 栄 養 量		
		熱や力のもとになる食品 ねつちからしよくひん 熱や力のもとになる食品	体を作る食品 からだつくしよくひん 体を作る食品	体の調子を整える食品 からだちょうしとどのしよくひん 体の調子を整える食品	調味料・その他 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)	塩分 (グラム)
8 火 かくし味は にんにく	ごはん	こめ				516	27.3	1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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	みりん さけ ばいにくペースト	684	32.9	2.1
	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			
	あかだし	じゃがいも	わかめ はちょうみそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
9 水 とうもろこし 食育 皮むき	ミルクパン	ミルクパン				576	22.3	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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			681	25.0	2.8
	ゆでとうもろこし			とうもろこし				
	もずくスープ		もずく	えのきたけ にんじん あおねぎ	しょうゆ さけ けずりぶし			
10 木 人気メニュー 生姜ごはん	しょうがごはん	こめ いりごま	ちりめんじゃこ のり	しょうが	しょうゆ さけ みりん	549	32.7	3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	こうやどうふのにももの		こうやどうふ とりにく	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ グリーンピース	みりん さけ しょうゆ けずりぶし	712	39.2	3.9
	みそしる		みそ	もやし こまつな	けずりぶし			
11 金 定番の煮物	ごはん	こめ				550	24.4	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたじゃが	じゃがいも きびざとう ひまわりゆ	ぶたにく さつまあげ	にんじん さんどまめ こんにゃく たまねぎ	みりん さけ しょうゆ	724	29.7	2.6
	みそしる		やきふ みそ わかめ	あおねぎ	けずりぶし			
14 月 からあげで今週末頑張ろう！	こくさんこむぎパン	こくさんこむぎパン				574	28.6	2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげ	こめゆ こめこ	とりにく	しょうが	さけ しょうゆ	710	34.0	3.2
	にらもやしいため	ひまわりゆ		にら もやし 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	たまねぎ あおねぎ	しお こしょう けずりぶし しょうゆ			
15 火 ご飯がみそ煮む	むぎごはん	こめ むぎ				632	28.4	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 はちょうみそ	しょうが	さけ	795	31.4	2.7
	きんぴらごぼう	ごまあぶら いりごま		ごぼう にんじん こんにゃく	みりん しょうゆ			
	かきたまじる	かたくりこ	たまご やきふ	たまねぎ あおねぎ	しょうゆ しお けずりぶし			

令和7年7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)	塩分 (グラム)
16 水 飲 小 さ な お 楽 し み ム ヨ ー グ ル ト	こくとうパン	こくとうパン				560	28.8	2.1
	のむヨーグルト		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	しょうが にんにく たまねぎ トマトみずに グリーンピース にんじん	ケチャップ しょうゆ しお ウスターソース ワイン こしょう オールスパイス			
	やさいサラダ (しょうがドレッシング)	ひまわりゆ きびざとう		キャベツ もやし コーン しょうが レモンかじゅう	す しょうゆ ワイン	707	35.2	2.7
17 木 食 育 と う も ろ こ し 皮 む き	スパゲティナポリタン	スパゲティ ひまわりゆ バター	ベーコン こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに	トマトピューレ しお ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう	608	21.1	1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			678	23.2	2.0
	ゆでとうもろこし			とうもろこし				
	メロンソーダアイス	メロンソーダアイス						

<今月の給食トピックス>

- ・7日 セタ献立
夏野菜たっぷりのカレーライスと、可愛いセタイラストのゼリーをつけます。
今年の短冊にはどんな願い事を書きますか？
- ・9日、17日 ゆでとうもろこし
今月の食育のとりくみはとうもろこしの皮むきです。
今年は参加希望が多かったので2回に分けて実施します。給食にも2回、とうもろこしが登場しますよ！お楽しみに。
- ・17日 メロンソーダアイス
1学期の給食最終日にはお楽しみのアイスを出します。
溶けないように冷凍庫で冷やしておきます。
給食を食べ進めてからクラスごとに厨房へ受け取りに来てくださいね。
- ・夏休みが始まります。
お休みの日もしっかり食べて、元気にすごしてください。
おすすめはかぼちゃになす、ピーマン、トマト、きゅうりなどの夏野菜を
たっぷり食べることです。

