

よていこんだてひょう10月

京都府立南山城支援学校



令和7年10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 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)	塩分 (グラム)
水曜日	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610	29.7	2.6
	おからハンバーグ	かたくりこ	ぶたミンチ とりミンチ おから とうにゅう	たまねぎ	しお こしょう ウスターソース ケチャップ ワイン			
	やさしいため	ひまわりゆ		キャベツ もやし コーン	しお こしょう			
	はくさいスープ		ロースハム	はくさい こまつな えのきたけ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	730	32.9	3.2
木曜日	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			549	30.0	2.3
	さわらのつけやき		さわら	しょうが	さけ しょうゆ			
	ひじきのいために	ひまわりゆ きびざとう	ひじき とりにく	にんじん	さけ しょうゆ みりん けずりぶし	706	34.0	2.6
	みそしる		みそ	もやし こまつな	けずりぶし			
金曜日	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			580	22.4	2.2
	ぶたキムチ	ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ はくさい	しょうゆ みりん			
	チヂミ	こむぎこ かたくりこ ごまあぶら		にんじん いら たまねぎ	しお こしょう ぼんずしょうゆ			
	わかめスープ		わかめ	もやし にんじん ちんげんさい	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	734	26.8	2.4
土曜日	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)			612	21.3	2.0
	カレーライス	じゃがいも 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 たまねぎ にんじん グリンピース 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			
	フレンチサラダ	ひまわりゆ		キャベツ きゅうり みかん	す しお こしょう しょうゆ	815	26.4	2.3
月曜日	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			639	24.5	2.9
	さといもの クリームシチュー	さといも こむぎこ ひまわりゆ バター 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 にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	ワイン しお こしょう スープベース			
	ゆでやさい			キャベツ もやし にんじん	あおじそドレッシング	783	29.0	3.3
	じゅうごやデザート	じゅうごやデザート (ゼリー)						

令和7年10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		
		ねっ 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 ちょうし との 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)
7 火 豆を食べよう	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	28.1	2.2
	ふりかけ				のりこうみふりかけ			
	こんぶととりにくと だいずのもの	ひまわりゆ きびざとう	だいず とりにく こんぶ	しょうが にんじん こんにゃく さんどもめ	さけ みりん しょうゆ	769	33.8	2.7
	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			
8 水 よく混ぜて	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			570	24.0	2.1
	やきにく	ひまわりゆ いりごま きびざとう	ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	さけ みりん しょうゆ コチュジャン			
	ナムル	ごまあぶら すりごま		もやし ほうれんそう	しお こしょう			
	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 しょうゆ けずりぶし	755	28.9	2.4
9 木 味が濃くて	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			519	21.2	2.1
	マーボーなす	ごまあぶら きびざとう かたくりこ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ みそ	しょうが にんにく なす ピーマン にんじん あおねぎ	みりん しょうゆ トウバンジャン			
	きのこスープ			しめじ えのきたけ しいたけ あおねぎ	しょうゆ こしょう けずりぶし	685	25.6	2.4
10 金 ホットする和食	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			603	28.8	2.5
	さばのみそに	きびざとう	さば みそ はっちょうみそ	しょうが	さけ			
	あおなのびたし しょうがけんちんじる	きびざとう ごまあぶら	とうふ	こまつな にんじん はくさい だいこん にんじん れんこん しめじ あおねぎ しょうが	しょうゆ けずりぶし しお しょうゆ けずりぶし	759	32.2	2.7
14 火 ごまをまわす	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			572	29.1	2.1
	さけのなんぶやき	いりごま きびざとう	さけ		しょうゆ さけ			
	あおなのからしあえ			こまつな はくさい もやし	しょうゆ す からし	723	32.6	2.4
	みそしる		とうふ みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
15 水 具だくさんの卵焼き	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			569	25.9	2.2
	たまごやき	ひまわりゆ	たまご ぎゅうミンチ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	しお こしょう			
	レタススープ			レタス えのきたけ にんじん	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	681	28.6	2.6

令和7年10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		
		ねっ ちから ねっ ちから 熱や力のもとになる 食品	からだ つく しょうひん 体を作る食品	からだ しょうじ しょうひん 体の調子を整える食品	しょうみりょう 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)
16 木 低 カ ロ リ ー 高 野 豆 腐 は 高 タ ン パ ク	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			581	34.0	2.4
	こうやどうふのもの		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			
	とんじる		ぶたにく みそ	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん あおねぎ	けずりぶし	761	40.6	2.9
17 金 パ ラ ッ と 仕 上 げ ま す !	チャーハン	こめ ひまわりゆ ごまあぶら	やきぶた たまご	たまねぎ しろねぎ あおねぎ ほししいたけ	スープベース みりん しお こしょう さけ しょうゆ オイスターソース	595	23.6	3.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	むししゅうまい		しゅうまい					
	やさいスープ	ごまあぶら		はくさい しめじ えのきたけ にんじん	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	755	27.4	3.6
みかんゼリー	みかんゼリー							
20 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			537	23.6	2.3
	ミートボールのスープに	かたくりこ	ミートボール	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	657	27.6	2.9
ヨーグルト		ヨーグルト						
21 火 台 湾 メ ニ ュ ー 人 気 の	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			622	21.4	2.4
	ルーローハン	ひまわりゆ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ちんげんさい				
もやしスープ	ごまあぶら	わかめ	もやし あおねぎ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	811	25.8	2.9	
22 水 甘 辛 味 の い わ し	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607	25.7	2.2
	いわしのかばやき	かたくりこ きびざとう ひまわりゆ	いわし		さけ しょうゆ みりん			
	きりぼしだいこんの いために	ひまわりゆ きびざとう	とりにく	きりぼしだいこん さんどまめ	しょうゆ けずりぶし			
	こんこんじる		あぶらあげ みそ	れんこん だいこん にんじん あおねぎ	けずりぶし	775	29.5	2.6
23 木 給 食 試 食 会	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			529	25.8	2.0
	とりにくのてりやき		とりにく		さけ みりん しょうゆ			
	ごまあえ	すりごま		ほうれんそう キャベツ にんじん	みりん しょうゆ			
さつまじる	さつまいも	みそ	だいこん ごぼう しめじ あおねぎ	けずりぶし	685	28.9	2.4	

令和7年10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 体を作る食品	からだ ちょうし との 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)	塩分 (グラム)
24 金 沖 縄 メ ニ ュー	シューシー	こめ ひまわりゆ	ぶたにく ひじき	にんじん	しょうゆ みりん	540	29.3	2.6
	ぎゅうにゅう		あぶらあげ	ほししいたけ	さけ しお			
	とうふチャンプルー	ひまわりゆ	とうふ かつおぶし	しょうが にんじん	さけ しょうゆ			
	もずくスープ	きびざとう	ぶたにく たまご	たまねぎ しいたけ	しょうゆ さけ	724	35.5	3.0
27 月 ヒ レ カ ツ サ ン ド	バーガーパン	バーガーパン				566	27.7	2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ヒレカツ	てんぷらこ パンこ	ぶたにく		しお こしょう ワイン			
	キャベツのソテー	ひまわりゆ		キャベツ	しお こしょう	665	30.5	3.2
あおなスープ			こまつな もやし	しお こしょう				
28 火 食 物 纖 維	ごはん	こめ				543	23.0	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ちくぜんに	ひまわりゆ	とりにく	こんにゃく ほししいたけ	みりん しょうゆ			
	みそしる	きびざとう		ごぼう れんこん にんじん		714	28.1	2.5
29 水 ひ よ こ 豆 の 別 名 は	バターパン	バターパン				661	26.9	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	チリコンカーン	ひまわりゆ	ひよこまめ	にんにく にんじん	ケチャップ ワイン			
	やさいサラダ	かたくりこ	ぶたミンチ	たまねぎ さんどまめ	しょうゆ チリパウダー	825	32.1	3.0
30 木 食 べ て ね で	ごはん	こめ				517	19.0	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やきししゃも		やきししゃも					
	みそしる	すりごま		もやし こまつな	しょうゆ みりん	671	21.9	2.4
31 金 ハ ロ ウ イ ン 献 立	スパゲティミートソース	スパゲティ	ぎゅうミンチ	しょうが にんにく	トマトピューレ ワイン	547	22.5	1.3
	ぎゅうにゅう	ひまわりゆ	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん	ケチャップ しょうゆ			
	かぼちゃのバターやき		こなチーズ	セロリ トマトみずに	ウスターソース			
	かぼちゃプリン	バター		グリーンピース	しお こしょう	607	25.6	1.5

