

よていこんだてひょう11月

京都府立南山城支援学校

11月に使うお米とさつま芋は、児童生徒の皆さんが収穫したものを 사용합니다



令和7年11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 体を作る食品	からだちょうし 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)	えんぶん 塩分 (グラム)
4 火 「回鍋肉」と書きますと	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			549	26.9	2.0
	ホイコーロー	ごまあぶら きびざとう	ぶたにく はっちょうみそ	キャベツ にんじん にら ピーマン にんにく しょうが	しお こしょう しょうゆ さけ トウバンジャン テンメンジャン			
	ワンタンスープ	ワンタン	ロースハム	チンゲンサイ にんじん しょうが	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	732	32.4	2.7
5 水 絶妙な辛さのチキン	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583	29.8	2.9
	スパイシーチキン	きびざとう	とりにく	にんにく しょうが	コチュジャン しょうゆ カレーコ			
	ごもくビーフン	ビーフン ごまあぶら	ぶたにく	しょうが ピーマン たまねぎ キャベツ	オイスターソース しょうゆ			
6 木 頑張る学校祭！	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	715	33.2	3.7
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			560	22.6	2.1
	にくじゃが	じゃがいも きびざとう ひまわりゆ	ぎゅうにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	みりん さけ しょうゆ	735	27.5	2.6
7 金 ご飯梅パクソパクで！	みそしる		みそ	こまつな もやし	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			539	26.9	1.7
	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 うめぼし	みりん さけ			
10 月 きのこのうま味	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			
	もずくのかきたまスープ	かたくりこ	もずく たまご	たまねぎ えのきたけ あおねぎ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	717	32.5	2.0
	レーズンロール	レーズンロール						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	24.8	2.2
	わふうスパゲティ	スパゲティ ひまわりゆ	とりにく きざみのり	たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ みつば	しょうゆ しお	679	28.1	2.4
	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				

令和7年11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	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 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 給 防 食 災	ごはん	ごはん						
	やさいジュース			やさいジュース		496	9.7	2.8
	レトルトカレー		レトルトカレー			633	12.1	2.8
	ヨーグルト		ヨーグルト					
12 水 ミ ー ト ロ ー フ 和風の	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			579	26.8	1.8
	まつかぜやき	パンこ いりごま	とりミンチ とうにゅう みそ あおのり	たまねぎ しょうが	しお さけ	724	29.5	1.9
	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			
13 木 ベ ス ト マ ッ チ 梅 和 え と 照 焼	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			564	25.5	2.1
	とりにくのてりやき		とりにく		さけ みりん しょうゆ			
	きゅうりともやしの	すりごま		きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す			
	うめあえ	きびざとう		きりぼしだいこん うめぼし		717	29.0	2.4
	みそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
14 金 鯖 ご と き ん す ぴ す ら む	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601	27.0	2.7
	さばのしょうがに	きびざとう	さば	しょうが	さけ しょうゆ			
	きんぴらごぼう	ごまあぶら いりごま		ごぼう にんじん いとこんにゃく	みりん しょうゆ	759	30.2	2.9
	みそしる		みそ	もやし こまつな	けずりぶし			
17 月 高 等 部 代 休 日	ピザトースト	しょくパン ひまわりゆ	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	トマトピューレ しお ケチャップ こしょう バジル オレガノ	633	23.5	3.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	コーンスープ	かたくりこ		つぶコーン はくさい クリームコーン こまつな コーンペースト	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	670	24.8	3.8
18 火 栄 豆 養 満 点 100 で	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	27.7	2.6
	のりつくだに		のりつくだに					
	だいずのいそに	ひまわりゆ きびざとう	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	785	33.4	3.0
	みそしる		あぶらあげ みそ	はくさい あおねぎ	けずりぶし			

令和7年11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 しよくひん 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 ととの しよくひん 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)
19 水 ちよつと嬉しい コロッケ	こくとうパン	こくとうパン						
	のむヨーグルト		ジョア（マスカット）			634	19.9	3.1
	はるさめとにくだんご	はるさめ	にくだんご	はくさい にら	スープベース しょうゆ	765	23.7	3.8
	スープに	かたくりこ		にんじん	しお こしょう			
	コロッケ	コロッケ こめゆ						
20 木 雑穀の入った 健康ごはん	けんこうごはん	こめ ざっこく						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577	28.6	2.0
	とりにくのしおこうじやき		とりにく		さけ しおこうじ	732	32.4	2.4
	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			
	みそしる		とうふ みそ あぶらあげ	あおねぎ	けずりぶし			
21 金 山城の地産地消 老芋	ごはん	こめ				541	25.3	2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			694	28.6	2.6
	いわしのみりんぼし		いわしみりんぼし					
	えびいものそぼろに	えびいも きびざとう	とりミンチ	にんじん みつば	みりん さけ しょうゆ			
		ひまわりゆ		ほししいたけ	けずりぶし			
	みそしる		わかめ みそ	もやし あおねぎ	けずりぶし			
25 火 ホッとする 根味	むぎごはん	こめ むぎ				593	27.3	2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			758	31.1	2.6
	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			
	きりぼしだいこんの	ひまわりゆ	あぶらあげ	きりぼしだいこん	しょうゆ			
	いために	きびざとう		にんじん さんどまめ	けずりぶし			
	なめこじる		やきふ わかめ はっちょうみそ	なめこ あおねぎ	けずりぶし			
26 水 芸術鑑賞会 アフリカ料理	ジョロフライス	こめ おおむぎ ひまわりゆ	とりにく	たまねぎ ピーマン	スープベース カレーこ	638	24.0	3.1
				にんにく トマトみずに	しお トマトピューレ			
					チリパウダー こしょう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			776	27.3	3.5
	チプシマヤイ	じゃがいも ひまわりゆ	たまご		しお ケチャップ ワイン			
	クスクスいり	クスクス じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ	スープベース			
	やさいスープ	オリーブゆ		キャベツ	しお こしょう			

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)	えんぶん 塩分 (グラム)
27 木 給食試食会 の日献立	ごはん	こめ				523	25.6	1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのしおやき		さば		しお さけ			
	ごますあえ	きびざとう すりごま		キャベツ にんじん こまつな もやし	す しょうゆ	664	28.2	2.1
	すましじる		てまりふ	えのきたけ みつば	しょうゆ しお かつおぶし だしこぶ			
28 金 食育の取組 いもほり	ごはん	こめ				588	26.4	2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	つぼづけ			つぼづけ				
	おやこどんぶり	ひまわりゆ かたくりこ きびざとう	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	770	31.6	3.4
	みそしる	さつまいも	みそ	しめじ あおねぎ	けずりぶし			

<今月の給食トピックス>

・今月中旬～児童生徒の皆さんが田植えしたお米を給食に使います。
今年 は天候に恵まれず、残念ながら稲刈りはできませんでした。
ですが、自分や友達が関わったお米に思いをはせて新米を味わってほしいと思います。
28日の味噌汁に使うさつま芋も、児童の皆さんがいもほりで収穫したものを活用する予定です。お楽しみに！

・26日 アフリカ料理
26日は芸術鑑賞会の日です。今年の演目は「アフリカン・ミュージック JOYコンサート」です。
これにちなんで、給食もアフリカ（アレンジ）料理を実施します。

☆ジョロフライス（セネガル料理）
スパイシーな炊き込みご飯です。「ウォロフ族のご飯」という意味で、セネガルやガンビア、さらに
ギニア湾北岸や北米諸国でも食べられています。

☆チプシマヤイ（タンザニア料理）
フライドポテトの入ったオムレツです。給食では生のじゃが芋から作るのでスパニッシュオムレツに近い
かもしれません。バターを使わないので、軽い口当たりが特徴です。

☆クスクス入り野菜スープ（モロッコ料理）
クスクスは世界最小のパスタです。パスタというより「つぶつぶ」という表現がしっくり？くるかもしれません。
アフリカのみならず、ヨーロッパを始め世界各国で食べられています。
主食にしたり、サラダに使ったり、煮込み料理の付け合わせにしたりいろいろな食べ方があります。
今回は食べやすいスープにしました。

