

よていこんだてひょう1月

京都府立南山城支援学校



令和8年1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)
9金 給食開始・お正月献立 リクエスト…鮭	くろまめごはん	こめもちこめ	くろまめ		しおさけみりん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			595	29.5	2.9
	さけのしおこうじやき		さけ		しおこうじさけ			
	こうはくなます	きびざとうすりごま		だいこんにんじん	すしお			
	おそうにふうみそしる	さといも	しろみそ (しんしゅう)みそ	かぶあおねぎ きんときにんじん	けずりぶし	802	34.0	3.3
13火 肉じゃがが（豚じゃが） おみそ汁	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600	28.6	2.2
	ぶたじゃが	じゃがいも ひまわりゆ きびざとう	ぶたにく さつまあげ	にんじんたまねぎ つきこんにゃく さんどまめ	みりんさけ しょうゆ			
	みそしる		とうふみそ あぶらあげ	あおねぎ	けずりぶし	782	34.5	2.7
14水 赤だし（なめこ汁） リクエスト…	むぎごはん	こめむぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			549	26.2	2.6
	わふうカレーどんぶり	ひまわりゆ かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ きざみこぶ	しょうが たまねぎにんじん ほししいたけ	けずりぶし しょうゆみりん しおカレーこ			
	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	732	32.0	3.1
15木 蕪の柚子和え 季節の味…	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			558	27.5	2.3
	さばのしおやき		さば		しおさけ			
	かぶのゆずあえ	きびざとう		かぶにんじんゆず	しおすしょうゆ	710	30.7	2.8
	みそしる		あぶらあげみそ	もやしこまつな	けずりぶし			
16金 高野豆腐の親わい煮 優しい味わい	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			579	31.7	2.6
	ふりかけ				のりこうみふりかけ			
	こうやどうふのおやこに		とりにくたまご こうやどうふ	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			
	みそしる		みそ	キャベツしめじ にんじんあおねぎ	けずりぶし	759	38.0	3.2

令和8年1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 しょうひん 体を作る食品	からだ ちょうし ととの しょうひん 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 月 リ ク エ ス ト … 給 食 月 間 開 始 焼 き そば	ロールパン	ロールパン				523	21.6	3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やきそば	やきそばめん ひまわりゆ	ぶたにく ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	ウスターソース しお とんかつソース こしょう やきそばソース	628	25.4	3.7
	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 にんじん	しょうゆ こしょう けずりぶし			
20 火 （ リ ク エ ス ト … キ ム チ 鍋 風 ） ・ キ ム チ	むぎごはん	こめ むぎ				610	24.5	2.5
	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 みそ とうふ あぶらあげ	はくさい にら はくさいキムチ	しょうゆ みりん	800	29.6	3.0
	わかめスープ		わかめ	もやし にんじん	しお こしょう しょうゆ けずりぶし			
21 水 「 て い ん げ ま め 豆 （ 手 亡 豆 ） 」	あじつけパン	あじつけパン				619	28.7	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	オムレツ	ひまわりゆ	たまご チーズ あいびきミンチ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ パセリ	しお こしょう ケチャップ ワイン	741	32.1	2.9
	てぼうまめのスープ	てぼうまめ	ベーコン	たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう けずりぶし			
22 木 リ ク エ ス ト … 鶏 肉 の 照 焼 …	ごはん	こめ				549	25.4	2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのてりやき		とりにく		さけ みりん しょうゆ	698	28.6	2.2
	そくせきづけ		しおこんぶ	はくさい きゅうり	しょうゆ さけ			
	みそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
23 金 も リ ク エ ス ト …	むぎごはん	こめ むぎ				514	21.6	1.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ねぎしおぶたどん	ひまわりゆ かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ にんじん しめじ	しょうゆ みりん しお さけ	689	26.1	1.8
	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			
26 月 ま ろ 豆 乳 を 使 っ た グ ラ タ ン	こくさんこむぎパン	こくさんこむぎパン				612	28.5	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とうにゅうグラタン	ひまわりゆ マカロニ こむぎこ	とりにく とうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ しめじ コーン	ワイン しお こしょう	712	31.4	3.0
	ポテトスープ	じゃがいも		こまつな たまねぎ	しょうゆ けずりぶし しお こしょう			

令和8年1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)
27 火 食大豆を べよう	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	28.5	2.1
	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 きりこんぶ	しょうが さんどまめ こんにゃく にんじん	さけ みりん しょうゆ	779	34.5	2.5
	みそしる		あぶらあげ みそ	はくさい あおねぎ	けずりぶし			
28 水 カレー リクエスト （チキンカレー）	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）					
	チキンカレー	じゃがいも ひまわりゆ バター こむぎこ	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	609	20.1	2.0
	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	810	25.1	2.3
29 木 季節の汁	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			545	27.2	1.7
	やきししゃも		からふとししゃも					
	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			
	かすじる	さけかす	ぶたにく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん つきこんにゃく あおねぎ	しょうゆ けずりぶし	710	31.9	1.8
30 金 こぎつねごはん レストラン ごはん	こぎつねごはん	こめ きびざとう ごまあぶら	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しょうが	みりん しょうゆ けずりぶし	605	23.0	2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごもくビーフン	ビーフン ごまあぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン	オイスターソース しょうゆ	798	27.6	3.6
	みそしる		わかめ みそ	もやし あおねぎ	けずりぶし			

<今月の給食トピックス>

・9日 お正月献立

おせち料理でおなじみの黒豆やなます、鮭を使ったメニューが登場します。
白みそを使ったお雑煮風のみそ汁も味わって下さいね。（※お餅は使いません）

・1月19日～2月13日 給食月間

皆さんから寄せられた給食リクエストメニューを実施したり、「招待給食」で教室にお客様をお招きして一緒に給食を食べたり、楽しい取組を計画しています。

・26日 豆乳グラタン

ホワイトソースを作るときに豆乳を使って作る、まろやかなグラタンです。
寒い季節にピッタリの味わいですよ。
豆乳は大豆から作られていて、たんぱく質や鉄分を多く含んでいます。

