

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、練物はノンアレルゲン(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)
9 金 給食開始・お正月献立	くろまめごはん	こめ もちごめ	くろまめ		しお さけ みりん	595	29.5	2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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			
	おぞうにふうみそしる	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(豚汁) おみそ汁 (白ご飯)	ごはん	こめ				600	28.6	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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 つきこんにゅく 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
	むぎごはん	こめ むぎ						
14 水 赤だし(なめこ汁)	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 あおねぎ 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
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
15 木 蕪の柚子味噌	さばのしおやき		さば		しお さけ	558	27.5	2.3
	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			
	みそしる		あぶらあげ みそ	もやし こまつな	けずりぶし			
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
16 金 高野優しい味わいの親子煮	さばのしおやき				しお さけ	710	30.7	2.8
	かぶのゆずあえ							
	みそしる		あぶらあげ みそ	もやし こまつな	けずりぶし			
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
16 金 高野優しい味わいの親子煮	ふりかけ				のりこうみふりかけ	579	31.7	2.6
	こうやどうふのおやこに		とりにく たまご	たけのこ にんじん	みりん さけ			
			こうやどうふ	ほししいたけ グリンピース	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			
	ごはん	こめ						

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、練物はノンアレルゲン(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 熟や力のもとになる 食品	からだつく 体を作る 食品	からだちようし ととの 体の調子を整える 食品	ちようみりょう 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)
19 月 リクエスト 月間 焼きそば	ロールパン	ロールパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				523	21.6 3.2
	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			
	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	628	25.4 3.7	
20 火 リクエスト 鍋風 めチムチ スープ ・キムチ	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				610	24.5 2.5
	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			
	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	800	29.6 3.0	
21 水 白いぼん うめん 豆の手事 だよ	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				619	28.7 2.5
	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			
	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	741	32.1 2.9	
22 木 鶏肉の 照焼	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				549	25.4 2.0
	とりにくのてりやき		とりにく		さけ みりん しょうゆ			
	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	698	28.6 2.2	
23 金 もりくエス ト	みそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ あおねぎ	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				514	21.6 1.5
	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			
26 月 まるやかな 豆乳を使 つた ン	ちくさんこむぎパン	ちくさんこむぎパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				612	28.5 2.5
	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			
	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	712	31.4 3.0	

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、練物はノンアレルゲン(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 熟や力のもとになる食品	からだつく 体を作る食品	からだちょうど 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)	えんぶん 塩分 (グラム)
食べよう	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 だいすのにもの	ひまわりゆ きびざとう	だいす 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			
カリエス(チジン)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
季節の汁味	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			
こりぎつエス(ト)飯	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
	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					
	ごもくピーフン	ピーフン 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
ごはん	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。

