

よていこんだてひょう3月

京都府立南山城支援学校



令和8年3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 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 ちようし 体の調子を整える食品	ちようみりよう 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)
2月 休校復活メニュー 鯖の煮付け	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			628	30.3	2.8
	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			
	きりぼしだいこんの	ひまわりゆ	とりにく	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	785	34.0	3.2
	みそしる		あぶらあげ みそ	もやし こまつな	けずりぶし			
3月 火 リクエスト…牛丼	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			615	25.6	3.1
	ぎゅうどん	ひまわりゆ きびざとう	ぎゅうにく	たまねぎ しいたけ こんにゃく あおねぎ べにしょうが	みりん さけ 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	804	30.8	3.6
	ひなあられ	ひなあられ						
4月 水 リクエスト…いちご	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620	19.1	2.5
	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ こめゆ						
	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			
	あおなスープ			こまつな えのきたけ はくさい	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	745	22.4	2.9
5月 木 卒業お祝い献立 高等部	おせきはん	こめ もちこめ くるごま	あずき		しお			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	28.9	2.4
	たいのしおやき		たい		しお さけ			
	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			
	すましじる		かまぼこ てまりふ	みずな	しょうゆ しお けずりぶし だしこぶ	738	32.3	2.7
	おいわいクレープ	おいわいクレープ						
9月 鶏肉のトマトソース煮	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			553	24.7	2.9
	とりにくのトマトソースに	オリーブゆ かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんにく トマトみずに	しお こしょう ワイン ウスターソース トマトピューレ バジル ケチャップ オレガノ			
	ポイルポテト	じゃがいも		パセリ	しお こしょう			
	やさいスープ			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	684	29.7	3.5

令和8年3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 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)
10 火 リク 鮭 エ ス ト … 理	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586	30.4	2.3
	さけのしおやき		さけ		しお			
	いそかあえ	きびざとう	のり	キャベツ こまつな にんじん	す 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	742	34.1	2.7
11 水 カ レ ー ラ イ ス の 最 後 の	むぎごはん	こめ むぎ						
	やさいジュース			やさいジュース		594	16.3	1.6
	ポークカレー	じゃがいも こむぎこ ひまわりゆ バター	ぶたにく 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			
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	レーズン パイン もも		802	21.2	1.7
12 木 卒 小 学 部 お 祝 い 中 学 部 立	わかめごはん	こめ	たきこみわかめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			608	24.6	2.8
	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 しょうゆ みりん コチュジャン			
	あおなのいためもの	ひまわりゆ		こまつな もやし	しお こしょう しょうゆ			
	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	788	29.3	3.4
16 月 け ん ち ん 汁	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	25.5	1.9
	とりにくのてりやき		とりにく		さけ みりん しょうゆ			
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり	しょうゆ ゆかりふりかけ			
けんちんじる	さといも	あぶらあげ	こんにゃく あおねぎ だいこん にんじん	しょうゆ しお けずりぶし	725	28.7	2.4	
17 火 う 三 種 味 の た き の ぶ り で	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			578	26.6	2.3
	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			
	きのこじる		あぶらあげ みそ	なめこ しめじ えのきたけ	けずりぶし	757	32.0	2.8
18 水 給 食 終 了	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			572	24.9	2.7
	このはどんぶり	かたくりこ	かまぼこ 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	751	29.9	3.3
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			