

よていこんだてひょう5月



京都府立南山城支援学校

※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。

令和8年5月

日 曜日	こんだて 献立名	ざいりょう 材 料 名				えいよう 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 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)
1 金 食育・ こどもの 日 献立 さやむ き	たかなチャーハン	こめ いりごま むぎ ごまあぶら	ぶたミンチ たまご	たかなづけ	しょうゆ	594	26.3	2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	わかめスープ	ごまあぶら	とうふ わかめ	たまねぎ あおねぎ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし			
	そらまめのしおゆで			そらまめ	しお	788	32.2	2.4
	まっちゃんプリン	まっちゃんプリン						
7 木 人 ス 気 パ メ ゲ ニ テ ユ ー の	イエローロール	イエローロール				663	27.4	1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	スパゲティミートソース	スパゲティ ひまわりゆ	あいびきミンチ こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマトみずに グリーンピース	トマトピューレ ワイン ケチャップ しょうゆ ウスターソース しお こしょう	742	30.8	2.1
	ゆでやさい	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ もやし にんじん				
8 金 豆食 むき 育 き	えんどうごはん	こめ		えんどうまめ	しお さけ	551	27.5	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりすき	ひまわりゆ きびざとう	とりにく やきふ やきどうふ	こんにゃく はくさい しいたけ あおねぎ	みりん さけ しょうゆ	735	33.0	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			
11 月 オ レ ガ ノ や か と な バ ジ ル で	あじつけパン	あじつけパン				526	27.5	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しろみざかなの トマトソースがけ	オリーブゆ かたくりこ	からすがれい	にんにく たまねぎ トマトみずに	しお ワイン オレガノ ウスターソース バジル ケチャップ こしょう			
	ポテトスープ	じゃがいも		こまつな しめじ にんじん たまねぎ	しょうゆ けずりぶし しお こしょう	650	30.6	4.0
ごはん	こめ							
12 火 千 種 焼 山	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	26.6	1.9
	おちゃぶりかけ	ごま			まっちゃん しお			
	ちぐさやき	ひまわりゆ きびざとう	たまご ひじき とりミンチ	にんじん ほうれんそう	しお しょうゆ	709	28.9	2.0
	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8年5月

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)	塩分 (グラム)
13 水 和定風番カメレニュー井	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			579	26.1	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 きざみこんぶ あぶらあげ	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 みりん しょうゆ しお カレーこ	718	30.9	2.9
	あかだし	じゃがいも	わかめ はちちようみそ	たまねぎ みつば	けずりぶし			
14 木 えん食どうのスナッ取り	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	26.7	2.0
	マーボー豆腐	ごまあぶら きびざとう かたくりこ	とうふ みそ ぶたミンチ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ あおねぎ	しょうゆ しお トウバンジャン			
	はくさいスープ			はくさい にんじん えのきたけ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	695	30.7	2.2
	スナッペンどうのしおゆで			スナッペンどう	しお			
15 金 ホッとする和食	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			632	28.3	2.6
	さばのみそに	きびざとう	さば みそ はちちようみそ	しょうが	さけ			
	きんぴらごぼう	ごまあぶら いりごま		ごぼう にんじん こんにやく	みりん しょうゆ			
	すましじる	てまりふ	かまぼこ	たまねぎ みつば	しょうゆ けずりぶし しお だしこんぶ	790	31.4	2.9
18 月 旬の甘くておいしい新玉ねぎ	こくとうパン	こくとうパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			602	19.5	2.3
	コロッケ	こめあぶら	コロッケ					
	やさしいため	ひまわりゆ		キャベツ もやし にんじん	しお こしょう しょうゆ			
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	しょうゆ こしょう けずりぶし	726	22.9	2.8
19 火 根菜たっぷり筑前煮	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			576	23.7	2.0
	ちくぜんに	ひまわりゆ きびざとう	とりにく	こんにやく れんこん ほししいたけ ごぼう たけのこ にんじん さんどまめ	みりん しょうゆ	717	27.9	2.3
	みそしる	やきふ	みそ	キャベツ あおねぎ	けずりぶし			

令和8年5月

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)	塩分 (グラム)
20 水 ウインナーを挟んでセルフドッグ	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			581	21.0	3.3
	やきウインナー		ウインナー		ケチャップ ワイン			
	カレーいため	ひまわりゆ		キャベツ もやし にんじん	カレーこ しょうゆ			
	コーンスープ	かたくりこ		コーン クリームコーン コーンペースト はくさい こまつな	しょうゆ こしょう けずりぶし	692	24.2	4.0
21 木 ド新たまねぎの	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	26.4	2.2
	ぶたにくのしょうがやき	ひまわりゆ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	みりん さけ しょうゆ			
	やさいサラダ (オニオンドレッシング)	ひまわりゆ きびざとう		キャベツ もやし コーン さんどまめ たまねぎ	す しお ワイン しょうゆ みりん			
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	713	31	2.5	
22 金 キムチ鍋	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			642	25.6	2.8
	キムチなべふう	ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	はくさい なら はくさいキムチ	しょうゆ みりん	794	30.3	3.1
	みそしる		みそ	もやし こまつな	けずりぶし			
25 月 ポークビーンズ	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601	31.2	2.1
	ポークビーンズ	ひまわりゆ	だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに グリーンピース	ケチャップ しょうゆ ウスターソース しお ワイン こしょう			
	やさいサラダ			キャベツ にんじん コーン	ごまドレッシング	746	37.5	2.6
26 火 厚揚げの旨煮	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			594	29.0	2.0
	あつあげのうまに	ひまわりゆ きびざとう	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ こんにやく さんどまめ	さけ しょうゆ トウバンジャン	738	34.3	2.3
	みそしる	やきふ	わかめ みそ	あおねぎ	けずりぶし			

令和8年5月

日 曜 日	こ ん だ て め い 献立名	ざ い り や う め い 材 料 名				え い よ う り や 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 し よ く ひ ん 体を作る食品	か ら だ ち や う し と の し よ く ひ ん 体の調子を整える食品	ち や う み り や 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 水 今 月 は あ っ さ り お い し い 鶏 肉 の 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)			627	20.2	2.0
	チキンカレー	じゃがいも ひまわりゆ こむぎこ 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 グリーンピース りんご トマトみずに	カレーこ ターメリック オールスパイス クミン カルダモン ワイン ガラムマサラ しょうゆ ウスターソース 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	25.1	2.3
28 木 ハ 丁 味 噌 と 甜 麵 醬 が 味 付 け の ミ ソ	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			532	24.7	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	しょうゆ こしょう トウバンジャン さけ テンメンジャン しお			
ちゅうかスープ	ごまあぶら	わかめ	えのきたけ チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	666	29.3	2.6	
29 金 し し や も 丸 ご と 食 べ て み よ う	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			579	23.9	2.3
	やしししゃも		ししゃも					
	しんじゃがいものそぼろに	じゃがいも ひまわりゆ きびざとう	とりミンチ	にんじん たまねぎ さんどまめ	みりん さけ しょうゆ けずりぶし	658	22.5	2.2
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				

<今月の給食トピックス>

・1日 こどもの日、八十八夜

みなさんに人気の高菜チャーハンをします。

デザートには、♪夏も近づく八十八夜、の歌でお馴染み、抹茶(お茶)のプリンを出します。

抹茶を使ったやさしい抹茶風味のプリンです。豆乳ソースがトッピングされています。

南山城支援学校の校区はもちろん、京都にはお茶の産地が多くあります。



・1日、8日、14日 豆メニュー

食育の一環で、児童生徒の皆さんに豆むきや豆のすじ取りをしてもらいます。

この青豆は給食に使います。豆むきの時の手触りや香り、

そして料理にして食べた時の味わいなど五感で確かめてほしいと思います。