

よていこんだてひょう6月

京都府立南山城支援学校



令和8年6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	さい りょう めい 材 料 名				えい じょう 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)	塩分 (グラム)
1 月 バ タ ー の 香 り を	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			578	28.3	2.5
	たらのムニエル	こむぎこ バター ひまわりゆ	たら		しお こしょう			
	ポテトのチーズあえ	じゃがいも	チーズ	パセリ	しお こしょう			
	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	706	31.9	3.2
2 火 防 災 給 食	ごはん	こめ						
	やさいジュース			やさいジュース		546	17.5	1.8
	ソーセージ		ポールウインナー					
	ぐだくさんとんじる		ぶたにく みそ	はくさい たまねぎ にんじん だいこん あおねぎ	けずりぶし	661	20.3	2.1
	ヨーグルト		ヨーグルト					
3 水 食 べ て み よ う	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			599	27.1	2.6
	チリコンカーン	ひまわりゆ かたくりこ	ひよこまめ ぶたミンチ	にんにく にんじん たまねぎ さんどまめ	ケチャップ しょうゆ ウスターソース パプリカ チリパウダー ワイン しお こしょう	739	32.2	3.3
	ゆでやさい			キャベツ もやし にんじん	あおじそドレッシング			
4 木 味 噌 と 青 じ そ で 良 い 味 が 出 る	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			638	30.7	2.3
	わふうハンバーグ	ひまわりゆ パンこ こめこ	ぶたミンチ とりミンチ とうにゅう みそ	たまねぎ あおじそ				
	やさしいため	ひまわりゆ		もやし キャベツ ピーマン	しお こしょう			
	きのこじる		わかめ みそ あぶらあげ	しめじ なめこ	けずりぶし	795	33.9	2.7
5 金 旬 の 味	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			531	25.8	1.9
	さばのしおやき		さば		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			
	うりのくずすまし	かたくりこ		うり えのきたけ あおねぎ しょうが	しょうゆ けずりぶし	677	28.4	2.2

令和8年6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 しょうひん 体を作る食品	からだ ちょうし 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)
8 月 四 角 い オ ム レ ッ	こくとうパン	こくとうパン				618	27.6	2.7
	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			
	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん トマトみずに	しょうゆ こしょう けずりぶし	736	30.8	3.2
9 火 太 旬 刀 の 魚 味	ごはん	こめ				583	24.0	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	たちうおのしちみやき	ごまあぶら いりごま きびざとう	たちうお	あおねぎ しょうが にんにく	しょうゆ さけ しちみ			
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり	しょうゆ ゆかりふりかけ	729	26.9	2.5
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
10 水 さ っ お ぼ ろ り し お だ い れ し で い	ごはん	こめ				561	27.0	2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのおろしあえ	ひまわりゆ きびざとう	ぶたにく	だいこん	しお こしょう さけ す しょうゆ しちみ			
	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			
	トマトのスープ		ウインナー	セロリ たまねぎ トマトみずに パセリ	しょうゆ こしょう しお けずりぶし	737	32.4	2.2
11 木 入 梅 献 立	むぎごはん	こめ むぎ				543	27.7	2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのうめしそやき		とりにく	にんにく しそ うめほし	みりん さけ			
	だいこんサラダ	ごまあぶら ごま きびざとう	ツナ のり	だいこん にんじん	しお しょうゆ す さけ	707	31.0	2.2
	みそしる		あぶらあげ みそ	はくさい あおねぎ	けずりぶし			
12 金 楽 し ろ ん ど で り ね も	むぎごはん	こめ むぎ				606	29.6	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりそばろどんぶり	きびざとう ひまわりゆ	とりミンチ たまご	しょうが べにしょうが	しょうゆ みりん さけ しお こしょう	797	35.6	2.3
	なめこじる		とうふ はちょうみそ	なめこ あおねぎ	けずりぶし			

令和8年6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 しょうひん 体を作る食品	からだ ちょうし 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)
15 月 食カ 欲レ をー そ風 そ味 るが	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			502	26.2	2.4
	しろみざかなのカレーやき	こむぎこ バター ひまわりゆ	しろみざかな		しお こしょう カレーこ			
	あおなのいためもの	ひまわりゆ		もやし こまつな	しお こしょう しょうゆ			
	もずくスープ		もずく	えのきたけ にんじん	しょうゆ さけ	612	29.1	2.9
				あおねぎ	けずりぶし			
16 火 万 願地 寺産 唐地 辛消 子	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	30.7	2.4
	まんがんとらとがらしと	ひまわりゆ	ちりめんじゃこ	まんがんとらとがらし	さけ しょうゆ みりん			
	じゃこのいために			しょうが				
	あつあげのうまに	ひまわりゆ	あつあげ	にんじん たまねぎ	さけ しょうゆ			
	きびざとう	ぶたにく	さんどまめ	トウバンジャン		765	37.3	2.9
	みそしる		ふ わかめ みそ	あおねぎ	けずりぶし			
17 水 人 気 の ラ ー メ ン	こがたパン	こがたパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			612	24.9	3.4
	みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ こしょう スープベース			
				ほししいたけ もやし たけのこ あおねぎ		776	30.6	4.1
	みずなのびたし	きびざとう	あぶらあげ	みずな はくさい	しょうゆ けずりぶし			
18 木 鉄 高 分 た っ ぶ り	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592	33.1	2.4
	こうやとうふのもの		とりにく こうやとうふ	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ	みりん しょうゆ さけ けずりぶし			
				グリーンピース	しいたけだし	782	39.8	2.8
	みそしる		あぶらあげ みそ	はくさい あおねぎ	けずりぶし			
19 金 昆 布 の う ま 味 で	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			536	28.9	2.3
	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			
	はくさいときゅうりの	すりごま		はくさい きゅうり	しょうゆ みりん			
	ごまあえ			にんじん		705	34.8	2.6
	みそしる		あぶらあげ みそ	もやし こまつな	けずりぶし			

令和8年6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)
22 月 アー 香ば しん どが	バターパン	バターパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			591	28.0	2.8
	とりにくのアーモンドてりやき	スライスアーモンド	とりにく		さけ みりん しょうゆ			
	パプリカサラダ	ひまわりゆ		キャベツ パプリカ	す しお こしょう しょうゆ ワイン			
	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 しお こしょう けずりぶし	724	27.9	3.5
23 火 なす を お い し く	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			536	21.4	2.1
	マーボーなす	ごまあぶら きびざとう かたくりこ	あいびきミンチ みそ	しょうが にんにく なす にんじん ピーマン あおねぎ	みりん しょうゆ トウバンジャン			
	ちゅうかスープ	ごまあぶら	わかめ	チンゲンサイ えのきたけ ほししいたけ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	714	26.3	2.6
24 水 チ キ ン の 今 月 カ レ ー	むぎごはん	こめ むぎ						
	のむヨーグルト		ジョア(マスカット)					
	チキンカレー	じゃがいも こむぎこ ひまわりゆ バター	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	582	20.0	1.9
	やさいサラダ	ひまわりゆ		キャベツ もやし コーン	す しお こしょう しょうゆ ワイン	782	25.1	2.2
25 木 と う が ん の 味	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			558	27.8	2.2
	いわしのみりんぼし		いわしみりんぼし					
	とうがんととりミンチの にももの みそしる	かたくりこ ひまわりゆ	とりミンチ	とうがん しょうが キャベツ えのきたけ	けずりぶし しょうゆ みりん けずりぶし	715	31.6	2.6
26 金 人 気 メ ニ ュー	ごはん	ごはん						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			580	26.9	2.1
	まつかぜやき	パンこ ごま	とりミンチ みそ とうにゅう あおのり	たまねぎ しょうが	しお さけ	726	20.0	2.2
	あかだし	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			

令和8年6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 しょうひん 体を作る食品	からだ ちょうし 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)
29 月 実 は 人 気 メ ニ ュー 竹 輪 の 磯 辺 揚 げ	コッペパン	コッペパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			550	23.4	3.4
	ちくわのいそべあげ	てんぷらこ こめゆ	ちくわ あおのり					
	カレーいため	ひまわりゆ		もやし にんじん さんどまめ	カレーこ しょうゆ			
	ちんげんさいのスープ			チンゲンサイ えのきたけ はくさい	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	703	27.8	4.1
30 火 香 ば し い	ならちゃめし	こめ いりごま	だいず		ばんちゃ しお			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			560	32.4	2.6
	とりにくのてりやき		とりにく		さけ みりん しょうゆ			
	ひじきのいために	ひまわりゆ きびざとう	ひじき あぶらあげ	にんじん グリンピース	みりん しょうゆ けずりぶし	720	34.1	3.2
	みそしる		とうふ わかめ みそ	あおねぎ	けずりぶし			

<今月の給食トピックス>

・3日 防災給食

防災給食の今年度第1回目です。避難所での炊き出しをイメージした献立です。
今年度は「アルファ化米」を食べます。「アルファ化米」とは、炊きたてのご飯を急速乾燥したものです。
水やお湯を注ぐだけで、火を使わずに炊きたてのようなやわらかいごはんになります。
使い捨て食器を使って食べてみましょう。



・11日 入梅献立

「入梅」とは雑節の一種で今年は6月11日が入梅に当たります。ご飯によく合う「鶏肉の梅しそ焼き」をします。

・17日 地産地消・旬の味

JA京都やましろ山城支店に納品していただく地元産の万願寺唐辛子をちりめんじゃこと合わせて炒め煮にします。