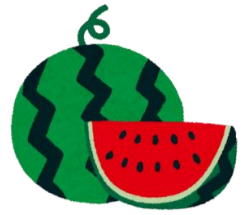


よていこんだてひょう7月

京都府立南山城支援学校



令和8年7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 体を作る食品	からだ 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)	塩分 (グラム)
1 水	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			618	31.2	2.2
	しょうが手作レタのシソング	ひまわりゆ	ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ トマトみずに グリーンピース にんじん	ケチャップ しょうゆ しお ウスターソース ワイン こしょう			
	やさいサラダ (しょうがドレッシング)	ひまわりゆ きびざとう		キャベツ もやし コーン しょうが レモンかじゅう	す しょうゆ ワイン	772	37.6	2.8
2 木	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			551	27.8	2.6
	ふわふわ卵	ひまわりゆ かたくりこ きびざとう	とりにく たまご きざみのり	たまねぎ みつば	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	726	33.4	3.2
	みそしる		みそ あぶらあげ	もやし こまつな	けずりぶし			
3 金	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			506	26.9	2.2
	さっぱり梅風味でしい		とりにく みそ	あおねぎ	さけ みりん			
	きゅうりともやしの うめあえ	すりごま きびざとう		きゅうり にんじん きりぼしだいこん もやし	しょうゆ す ばいにくペースト			
	あおなのすましじる		かまぼこ	こまつな たまねぎ	しょうゆ しお だしこぶ けずりぶし	661	30.0	2.5
6 月	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			525	29.9	3.0
	ねりごまがポイント	ねりごま ごまあぶら きびざとう すりごま	とりにく	あおねぎ しょうが ピーマン もやし キャベツ にんじん	しお さけ す しょうゆ			
	はくさいスープ			はくさい にんじん えのきたけ	しお しょうゆ けずりぶし こしょう	652	35.8	3.7
7 火	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			641	26.4	2.8
	セタ献立	きびざとう ひまわりゆ	とりにく たまご	しょうが きゅうり	しょうゆ さけ みりん しお こしょう			
	たなばたじる	ピーフン		オクラ にんじん	しょうゆ けずりぶし しお みりん だしこぶ	827	31.9	3.4
	たなばたデザート	たなばたデザート						

令和8年7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 水 夏に あじしい	こくとうパン	こくとうパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			564	23.5	2.6
	あじフライ	こめゆ	あじフライ		ソース			
	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			
	やさいスープ			はくさい しめじ えのきたけ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	672	26.6	3.1
9 木 とうもろこし皮むき	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			543	28.1	1.8
	ぶたにくのうめしそいため	ひまわりゆ	ぶたにく	にんにく あおじそ	みりん さけ ばいにくペースト			
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	しお	707	33.5	1.9
	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			
10 金 旬の食材 新しょうが	しょうがごはん	こめ いりごま	ちりめんじゃこ のり	しんしょうが	しょうゆ さけ みりん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			567	27.6	3.2
	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 いんげん	しょうゆ みりん	713	33.0	3.9
	みそしる		みそ	もやし こまつな	けずりぶし			
13 月 からあげで今週も 頑張ろう!	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590	29.7	2.7
	とりにくのからあげ	こめゆ こめこ	とりにく	しょうが	さけ しょうゆ			
	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			
わかめスープ	ごまあぶら	わかめ とうふ	たまねぎ あおねぎ	しお こしょう けずりぶし しょうゆ	730	35.3	3.1	
14 火 夏に脂がのる いわし	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			506	21.9	1.7
	いわしのしおやき		いわし		しお			
	きんぴらごぼう	ごまあぶら いりごま		ごぼう にんじん こんにゃく	みりん しょうゆ	660	24.7	1.8
	かきたまじる	かたくりこ	たまご やきふ	たまねぎ あおねぎ	しょうゆ しお けずりぶし			

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 どの しょうひん 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)
15 水 外はカリッと焼き上げます	ごはん	こめ				587	22.8	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたキムチ	ごまあぶら	ぶたにく	はくさい たまねぎ はくさいキムチ	しょうゆ みりん			
	チヂミ	こむぎこ ごまあぶら かたくりこ		にんじん たまねぎ にら	しお こしょう ぼんずしょうゆ			
	ちゅうかスープ	ごまあぶら	わかめ	えのきたけ ほししいたけ チンゲンサイ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	744	27.4	2.8
16 木 カレー学期最後の給食	むぎごはん	こめ むぎ				667	19.5	1.3
	のむヨーグルト		ジョア(ブルーベリー)					
	なつやさいカレー	ひまわりゆ こむぎこ バター	あいびきミンチ スキムミルク	しょうが にんにく なす かぼちゃ りんご たまねぎ ピーマン にんじん トマトみずに	カレーこ ターメリック カルダモン クミン ワイン ウスターソース しょうゆ スープベース オールスパイス しお ガラムマサラ こしょう	861	24.1	1.6
	ソーダアイス	ソーダアイス						

<今月の給食トピックス>

・7日 セタ献立

星型のオクラやビーフンで天の川に見立てたセタ汁や、セタイラストのゼリーを出します。
今年の短冊にはどんな願い事を書きますか？

・9日 ゆでとうもろこし

今月の食育の取組はとうもろこしの皮むきです。
小学部1～6組が皮むき体験をします。

・16日 ソーダアイス

1学期の給食最終日にはお楽しみのアイスを出します。
溶けないように冷凍庫で冷やしておきます。
給食を食べ進めてからクラスごとに厨房へ受け取りに来てください。



・夏休みが始まります。

お休みの日もしっかり食べて、元気にすごしてください。
なす、ピーマン、トマト、きゅうりなどみずみずしい夏野菜をぜひ食べてくださいね。