

令和6年度



学校給食予定献立表



きょうとふりつやわたしえんがっこう
京都府立八幡支援学校

にち ようび 曜日	こん だて めい 献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	ざい 料 めい 材 料 名				しょう じょう 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 ちやうし 体の調子を整える食品	あじ しょうじょう 調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	ごはん		こめ					
	とりにくのしちみやき		さんおんとう	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ	606	25.0
	ゆでやさい		ごまあぶら		ねぎ じゃべつ きゅうり	しちみつがらし		
	みそしる		さんおんとう		にんじん	す しょうゆ しお	782	30.0
2 火	しんしょうがごはん		じゃがいも	あぶらあげ	たまねぎ ねぎ	けずりぶし みそ		
	いわしのかばやき		こめ	ちりめんじゃこ	しんしょうが	さけ みりん	593	25.9
	きゅうり		ごま	きざみのり		しょうゆ		
	きゅうり		かたくりこ なたねあぶら	いわし		さけ しょうゆ	747	29.2
3 水	きゅうり			しおこんぶ	きゅうり にんじん	しょうゆ みりん		
	きゅうり			どうふ もすく	えのきだけ ねぎ	しょうゆ さけ けずりぶし		
	きゅうり		こめ おおむぎ	えび	たまねぎ にんじん	しょうゆ ナンブラー さけ	632	29.8
	きゅうり		なたねあぶら	とりミンチ	しょうが にんにく	スイートソース オイスターソース		
4 木	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん	しお こしょう パセリ	825	35.8
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	がらす(チキン) ナンブラー		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
5 金	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
8 月	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
9 火	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
10 水	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
11 木	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
12 金	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
	きゅうり		きゅうり	ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しお こしょう		

にち 日 ようび	こん だて めい 献 立 名	ぎゅうにゅう 牛乳	ざい 料 めい 材 料 名				えい じょう りょう 栄 養 量	
			ねつ やちの 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 たいの しょうひん 体の調子を整える食品	あじょうみりょう・その他	I値* (10カリー)	たんぱく質 (グラム)
16 火	ごはん		こめ					
	とりにくのからあげ		こむぎこ かたくりこ	とりにく		さけ しょうゆ	599	28.9
	わふうツナサラダ		なたねあぶら	こなチーズ				
	コンソメスープ		なたねあぶら	まぐろみずに	きゃべつ もやし きゅうり	しお こしょう しょうゆ りんごす	786	35.2
					たまねぎ にんじん えのきだけ パセリ	がらす(チキ) コンソメ しょうゆ こしょう		
17 水	ごはん		こめ					
	ホイコーロー		なたねあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく	さけ しお こしょう	579	24.8
			こまあぶら かたくりこ		きゃべつ にんじん ピーマン	みそ トウパンジャン しょうゆ		
	たまごスープ		さんおんとう	たまご	たまねぎ しめじ ちんげんさい	がらす(チキン) しょうゆ しお こしょう	764	29.7
18 木	むぎごはん		こめ おおむぎ					
	なつやさいカレー		なたねあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん なす かぼちゃ	カレー(ウ) がらす(チキ) しお すりおろしりんご	627	23.0
					たまねぎ ピーマン トマト	こしょう ウスターソース ローリエ		
	フレンチサラダ		なたねあぶら		きゃべつ きゅうり コーン	しお こしょう りんごす しょうゆ	813	27.5
	ブラマンジェ		ブラマンジェ					

※ 太字は、八幡市産の野菜です。
栄養量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。

* 都合により、献立を変更する場合があります。



もうすぐ夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

今年は、7月26日から8月11日までオリンピックが、8月28日から9月8日までパラリンピックが、フランス・パリで行われます。豊かな土壌と気候風土に恵まれたフランスは、各地域の特産物を生かした郷土料理が受け継がれています。フランスの食に関するユネスコ無形文化遺産として、2010年に「フランスの美食術」、2022年に「バゲットの技術と文化」が登録されています。

給食に登場するフランスの料理

ポトフ

ポトフとは、フランス語で「pot (ポー)」は鍋や壺、「feu (フ)」は火を示すため「火にかけた鍋」といった意味で、フランスの家庭料理のひとつです。ポトフは、日本でいうところのおでんのような存在の煮込み料理です。日本でポトフといえば、大きく切った野菜やウィンナーを鍋に入れ、コンソメスープで煮込んで作るのが一般的ですが、フランスではかたまりのままの牛肉を使います。

クロケット

クロケットは、フランスで誕生したと言われる揚げ物料理のことです。野菜やお肉、魚といった具材を細かく刻みベシャメルソースと混ぜたら、円盤状や俵型などに形成し、衣をつけて揚げます。

ブラマンジェ (ブランマンジェ)

ブラマンジェ (blanc manger) はフランス語で「白い食べ物」を意味するデザート菓子です。ブラマンジェの発祥は諸説ありますが、有力なのは中東で作られていたアーモンドと砂糖の料理が、7〜8世紀頃ヨーロッパに伝わってきたという説です。伝統的なレシピでは、ブラマンジェはアーモンドから抽出した「アーモンドミルク」を使って作ります。現在は、沸騰させた牛乳と砂糖に砕いたアーモンドを入れて香りを移し、漉したものに生クリーム、ゼラチンを加えて冷やし固めるのが一般的な作り方です。

