

令和6年度

10月



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

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	こんだて めい 献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	材 料 名				えい 栄 養 量	
			あつちから 熱や力のもとになる食品	からだつく 体を作る食品	めい 体の調子を整える食品	ちゅうみりょう 調味料・その他		
1 火	ごはん		こめ					
	さんおんとう ごま		とりにく	にんにく	みそ さけ みりん	566	27.4	
	きなチーズ		ごぼう にんじん	しょうゆ				
	きんぴらごぼう		こんにゃく ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ	みりん しょうゆ	740	32.8
	すましじる		とうふ	こまつな	けずりぶし			
				しお しょうゆ				
2 水	むぎごはん		こめ おおむぎ					
	こんにゃく なたねあぶら		ぎゅうにく	たまねぎ にんじん	しょうゆ みりん	608	26.2	
	さんおんとう		ねぎ	さけ				
	みそしる			あぶらあげ	もやし	けずりぶし みそ	794	31.4
			わかめ					
	きゃべつの		しおこんぶ	きゃべつ にんじん	しお す			
3 木	ごはん		こめ					
	ほっけのいちやぼし		ほっけ				583	25.2
	カレーポテト		ハム	たまねぎ パセリ	しお こしょう			
	みそしる		バター	ベーコン		カレーこ	788	31.8
			わかめ	きゃべつ こまつな にんじん	けずりぶし みそ			
4 金	こがたコッパパン		コッパパン					
	いちごジャム			いちごジャム				
	スパゲティ		ぶたミンチ	しょうが にんにく	トマトチャップ トマトピューレ	625	25.0	
	ミートソース		なたねあぶら		たまねぎ にんじん	しお こしょう	738	29.0
			トマトみずに	からソース しょうゆ				
	きゃべつサラダ			きゃべつ とうみょう	りんごす しょうゆ	しお こしょう		
7 月	ごはん		こめ					
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	さけ みりん しょうゆ	576	26.4	
	こまつなと		ベーコン	きゃべつ こまつな	しお こしょう			
	きゃべつのソテー			とうふ わかめ	しめじ	けずりぶし みそ	760	31.8
	みそしる							
8 火	さつまいもごはん		こめ さつまいも ごま					
	こめこさんおんとう		いわし		さけ しお			
	かたくりこ なたねあぶら			さけ しょうゆ みりん	612	24.8		
	きゃべつのこんぶあえ			しおこんぶ	きゃべつ にんじん	しょうゆ みりん	777	28.0
			きゅうり					
	かきたまじる		かたくりこ	たまご	たまねぎ ねぎ	けずりぶし	しょうゆ しお	
9 水	むぎごはん		こめ おおむぎ					
	ぶたにくとあつあげの		あつあげ	たまねぎ にんじん にら	しょうゆ みりん	570	24.0	
	キムチいため		ぶたにく	もやし はくさいキムチ	さけ			
	はるさめスープ		はるさめ		えのきたけ ほうれんそう	がらすープ (チキン)	751	29.0
				しお こしょう しょうゆ				
10 木	ごはん		こめ					
	じゃがいも なたねあぶら		ぶたにく	しょうが にんじん	しょうゆ みりん	572	19.9	
	さんおんとう		ひじき	さんどまめ	けずりぶし			
	みそしる			わかめ	はくさい しめじ	けずりぶし みそ	750	24.2
	めのあいごデザート							
11 金	こくさんこむぎのパン		こくさんこむぎのパン					
	なたねあぶら		フランクフルト			620	21.8	
	オリーブあぶら		だいず	たまねぎ にんにく	ウスターソース しお			
	チリビーンズ チリドッグ		かたくりこ		トマトみずに	トマトチャップ 利ハダ	805	27.7
	かたくりこ			たまねぎ にんじん コーン	がらすープ (チキン)			
	コーンスープ			クリームコーン パセリ	しお こしょう しょうゆ			
15 火	ごはん		こめ					
	あじつけのり		あじつけのり				602	23.3
	とうふのうまに		なたねあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ		
			さんおんとう	とうふ	たまねぎ にんじん	しお こしょう	789	27.9
	かたくりこ ごまあぶら		ほししいたけ さんどまめ	オイスターソース				
	みそしる		さつまいも	たまねぎ ねぎ	けずりぶし みそ			
16 水	むぎごはん		こめ おおむぎ					
	だいずととりにくの		こめあぶら かたくりこ	とりにく	にんじん たまねぎ	さけ しょうゆ	625	29.1
	みそいため		こめこ ごまあぶら	だいず	しょうが にんにく	みそ みりん		
	もずくスープ		さんおんとう		たけのこ えだまめ			
			もずく	えのきたけ ねぎ	けずりぶし さけ	818	35.0	
					しょうゆ			

にち ようび 曜日	こんだて 献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	ざい 材	りょう 料	めい 名	えい 栄	よう 養	りょう 量
			あつちから 熱や力のもとになる食品	からだ 体を作る食品	からだ 体の調子を整える食品	ちやうど 調味料・その他	134kcal (1人1日)	たんぱく質 (g)
17 木	あきのかおりごはん		こめ くり		しめじ ししいたけ	さけ みりん しょうゆ	580	26.6
	ごま		さば	しょうが	さけ みりん しょうゆ			
	さんおんとう		はなかつお	きりぼしだいこん	す しょうゆ			
			にんじん こまつな					
	みそしる		あつあげ わかめ	たまねぎ	けずりぶし みそ	815	34.2	
18 金	ミルクパン		ミルクパン				598	24.9
	なたねあぶら		たまご	ほうれんそう	しお こしょう			
	こめあぶら			もやし コーン	す しお こしょう			
			さんどまめ					
	カレースープ		じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん	しょうゆ カレーこ	721	28.4
			かたくりこ		マッシュルーム	ガラムマサラ しお		
					パセリ	がらスープ (チキン)		
21 月	ごはん		こめ				601	23.8
	こめこ かたくりこ		とりにく	しょうが にんにく	しお こしょう さけ			
	こめあぶら ごまあぶら				トマトケチャップ す			
	さんおんとう ごま			コチュジャン しょうゆ				
	やさしいため		こめあぶら	ベーコン	きゃべつ ほうれんそう	しお こしょう	798	30.0
	わかめスープ	のむ ヨーグルト		わかめ	たまねぎ しめじ	がらスープ (チキン)		
						しょうゆ しお こしょう		
22 火	しめじごはん		こめ		しめじ	さけ みりん しょうゆ	601	21.8
	じゃがいもさんおんとう		とりにく	たまねぎ にんじん	さけ みりん しょうゆ			
	なたねあぶら			さんどまめ				
	こんにゃく		とうふ	だいこん にんじん	けずりぶし しお			
			なたねあぶら	あぶらあげ	ねぎ	しょうゆ	789	26.2
23 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				586	25.3
	なたねあぶら		たまご	しょうが ほうれんそう	さけ しょうゆ			
	さんおんとう		とりミンチ	みりん				
			あぶらあげ	きゃべつ ねぎ	けずりぶし みそ			
	みそしる					769	30.7	
24 木	ごはん		こめ				578	25.7
	こめこ かたくりこ		あじ	しょうが	さけ しお			
	こめあぶら							
	さんおんとう		きざみのり	きゃべつ きゅうり	す しょうゆ			
					にんじん		729	28.6
	なめこじる		わかめ	なめこ ねぎ	けずりぶし みそ			
25 金	あじつけパン		あじつけパン				645	24.2
	なたねあぶら		とりにく	たまねぎ にんじん	シチュールウ しろワイン			
	さつまいも		ぎゅうにゅう	パセリ	こしょう オリーブ だいこん			
			なまクリーム		がらスープ (チキン) しお			
	イタリアンサラダ		オリーブあぶら		きゃべつ コーン	りんごす しろワイン	804	29.2
					パプリカ	しお こしょう		
28 月	ごはん		こめ				594	25.4
	ぶたにくの		ぶたにく		しおこうじ			
	しおこうじやき							
	はるさめの		はるさめさんおんとう	ぶたミンチ	しょうが にんにく にんじん			
	ピリからいため		なたねあぶら ごまあぶら		たまねぎさんどまめ	しょうゆ さけ	779	30.5
	みそしる		わかめ	わかめ	はくさい こまつな	トウバンジャン		
					けずりぶし みそ			
29 火	むぎごはん		こめ おおむぎ				597	24.5
	じゃがいも		ぶたにく	しょうが にんにく	カレールウ あかワイン			
	なたねあぶら			たまねぎ にんじん	しお すりおろしりんご			
				しめじ トマトみずに	がらスープ (チキン)			
	きのこカレー				マッシュルーム	こしょう ウスターソース だいこん	786	29.5
	わふうツナサラダ		なたねあぶら	まぐろみずに	もやし きゃべつ	りんごす しょうゆ		
					きゅうり	しお こしょう		
30 水	ごはん		こめ				624	29.4
	やきどうふの		ぶたミンチ	しょうが にんにく	みそ しょうゆ			
	みそそばろに		やきどうふ	たまねぎ にんじん	トウバンジャン			
			さんおんとう	ねぎ ほししいたけ	がらスープ (チキン)			
	かんてんスープ		かんてん	にんじん もやし	がらスープ (チキン)	811	35.3	
				ねぎ	しお こしょう しょうゆ			
31 木	ごはん		こめ				616	29.9
	あかうおのかおりやき		あかうお	しょうが	しょうゆ さけ さんしょう			
	ほうれんそうと		えび	きゃべつ	しょうゆ			
	えびのソテー			ほうれんそう	しお こしょう			
	すましじる		ふ		たまねぎ にんじん	けずりぶし だしこんぶ	771	33.4
					ねぎ	しょうゆ しお		
	ハロウィンカップケーキ		ハロウィンこめこのカップケーキ					

※ 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。