

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
京都市立八幡支援学校

にち 日 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				えい よう りょう 栄 養 量	
			あつ 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 ちようじょ たいの しよくひん 体の調子を整える食品	ちようりょう 調味料・その他	13才 - (10才以下)	たんぱく質 (グラム)
3 月	だいずごはん		こめ	だいず		しお さけ みりん	610	24.1
	いわしのうめに			いわしのうめに				
	やさしいため		なたねあぶら	ベーコン	きゃべつ もやし	しお こしょう	784	28.2
	ためきじる		こんにゃく かたくりこ	さつまあげ あぶらあげ	にんじん えのきだけ しょうが ねぎ	にほし けずりぶし しょうゆ		
4 火	ごはん		こめ				588	25.8
	とりにくのごまてりやき		ごまあぶら ごま	とりにく		さけ みりん しょうゆ		
	コーンサラダ		なたねあぶら		きゃべつ にんじん だいこん コーン	りんごす しょうゆ しお こしょう	777	32.4
	みそじる		じゃがいも	あぶらあげ わかめ	たまねぎ	けずりぶし みそ		
5 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				599	25.4
	ドライカレー		なたねあぶら さんおんとう	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	カレーこ ウスターソース しお こしょう がらスープ (チキン)		
	きのこスープ				しめじ えのきだけ にんじん ちんげんさい	がらスープ (チキン) しょうゆ こしょう	783	30.4
6 木	ごはん		こめ				602	27.7
	ふりかけ					のりかつおふりかけ		
	とりにくと あつあげのもの		なたねあぶら さんおんとう	とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん さんどまめ	さけ みりん しょうゆ	787	33.3
	みそじる		ふ		もやし こまつな	けずりぶし みそ		
7 金	あじつけパン		あじつけパン				595	27.2
	ぶたにくの ケチャップやき			ぶたにく	しょうが にんにく	トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ		
	ポテトのチーズあえ		じゃがいも	チーズ		しお こしょう	738	32.5
	やさいスープ				はくさい たまねぎ しめじ	がらスープ (チキン) しょうゆ こしょう		
10 月	ごはん		こめ				578	17.2
	あげぎょうざ		なたねあぶら	ぎょうざ				
	はるさめの ピリからいため		はるさめ ごまあぶら さんおんとう なたねあぶら	ぶたミンチ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さんどまめ	しょうゆ さけ トウバンジャン	792	21.5
	あおなスープ				こまつな もやし えのきだけ	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
12 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				589	25.4
	ふわふわどんぶり		ふ さんおんとう	とりミンチ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	けずりぶし さけ みりん しょうゆ		
			なたねあぶら かたくりこ	たまご			774	31.0
	きゃべつのごまスープ		ごま ごまあぶら	ぶたにく	きゃべつ ねぎ にんじん しょうが	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
13 木	ごはん		こめ				570	25.3
	ほっけのいちやぼし			ほっけ				
	ほうれんそうと コーンのソテー		なたねあぶら	ベーコン	きゃべつ コーン ほうれんそう	しお こしょう	770	32.0
	みそじる			とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ	けずりぶし みそ		
14 金	こがたコッペパン		コッペパン				636	24.2
	いちごジャム				いちごジャム			
	みそラーメン		ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく ちくわ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんじん もやし ねぎ	みそ しょうゆ こしょう がらスープ (チキン)	786	31.4
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ しお		
17 月	ごはん		こめ				612	31.0
	フライドチキン		こむぎこ かたくりこ なたねあぶら	とりにく たまご	しょうが にんにく	さけ しょうゆ しお こしょう オールスパイス		
	チョレギサラダ		さんおんとう ごまあぶら ごま	きざみのり	きゃべつ ほうれんそう にんじん にんにく	す しお しょうゆ	802	37.2
	キムチチゲ			とうふ わかめ ぶたにく	だいこん ねぎ はくさいキムチ	けずりぶし しょうゆ		

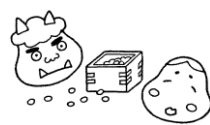
にち ようび 曜日	こんだすめい 献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	ざい 材 料 名				さい 栄 養 量		
			ねつちから 熱や力のもとになる食品	からだつく 体を作る食品	からだ 体の調子を整える食品	あじりょう 調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
18 火	ごはん		こめ						
	さばのしおやき		さば 			さけ しお	598	25.0	
	こまつなときゃべつの ソテー		ベーコン	こまつな きゃべつ	しお こしょう				
	さつまじる		さつまいも	ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	けずりぶし みそ	830	32.7	
19 水	もちむぎごはん		こめ もちむぎ						
	マーボどうふ		どうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	みそ しょうゆ しお トウバンジャン	580	24.7		
			さんおんとう	ぶたミンチ					
	ちゅうかスープ		こまあぶら	にんじん もやし しめじ ちんげんさい	がらスープ (チキン) しお こしょう しょうゆ	758	29.8		
20 木	ごはん		こめ						
	すぎやきに		ぎゅうにく やきどうふ	はくさい ねぎ たまねぎ	みりん さけ しょうゆ	603	25.8		
			さんおんとう	わかめ あぶらあげ	だいこん	けずりぶし みそ	789	31.2	
	みそしる								
21 金	こくさんこむぎのパン	 ジョア	こくさんこむぎのパン						
	ビーフコロッケ		ビーフコロッケ		ソース				
	なたねあぶら			きゃべつ にんじん	しお こしょう	580	16.9		
	ゆでやさい		かたくりこ	クリームコーン コーン たまねぎ にんじん パセリ	がらスープ (チキン) しお こしょう しょうゆ	691	20.0		
25 火	ごはん		こめ						
	とりにくのおこうじやき		とりにく		しおこうじ	564	26.6		
	ひじきのいために		さんおんとう	ひじき	にんじん	しょうゆ みりん			
			なたねあぶら	あぶらあげ	けずりぶし	739	32.0		
26 水	むぎごはん		こめ おおむぎ						
	チャプチェどんぶり		はるさめ こまあぶら	ぶたにく	きりぼしだいこん しめじ たまねぎ にんじん	しょうゆ トウバンジャン しお こしょう	596	22.5	
			なたねあぶら		ほうれんそう にんにく	がらスープ (チキン)			
	もずくのかきたまスープ		さんおんとう	かたくりこ	もずく たまご ねぎ	けずりぶし しょうゆ しお こしょう	775	27.0	
27 木	ごはん		こめ						
	とりじゃが		じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん さんどまめ	しょうゆ さけ みりん	616	24.2	
			さんおんとう						
	みそしる		なたねあぶら	わかめ	きゃべつ にんじん こまつな	けずりぶし みそ	804	28.9	
28 金	ミルクパン		こめ						
	だいずのカレーに		ちりめんじゃこ	しょうが	さけ しょうゆ みりん				
	やさいサラダ		なたねあぶら	ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ	カレールウ しお こしょう ウスターソース トマトチャップ ローリエ がらスープ (チキン)	614	26.7	
			なたねあぶら		きゃべつ コーン みずな	す しょうゆ しお こしょう	759	32.1	

※ 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。

2月



食生活ふりかえり
チェック

☐	朝ごはんは必ず食べている
☐	栄養バランスに気をつけている
☐	よくかんで食べている
☐	好ききらいをせずに食べている
☐	間食は時間と量を決めている
☐	糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康にすこすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

