

令和7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

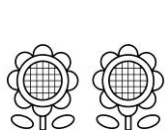
日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他		
1 火	ごはん あじつけのり ぶたにくとあつあげの にもの なめこじる		こめ さんおんとう なたねあぶら	あじつけのり ぶたにく あつあげ わかめ	たまねぎ にんじん さんどまめ なめこ ねぎ	みりん さけ しょうゆ けずりぶし けずりぶし みそ	626 797	28.2 34.7
2 水	むぎごはん さんしょくどん みそしる		こめ おおむぎ さんおんとう なたねあぶら	いりたまご とりひきにく あぶらあげ	しょうが ほうれんそう なす たまねぎ ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ さけ みりん けずりぶし みそ	609 777	23.9 29.6
3 木	ごはん さばのカレームニエル もやしのソテー きゃべつのごまスープ	 ジョア ブリー	こめ こむぎこ バター なたねあぶら なたねあぶら ごまあぶら ごま	さば ベーコン ぶたにく	しょうが もやし にんじん きゃべつ にんじん しょうが ねぎ	カレーこ しお こしょう しお こしょう しょうゆ がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう	564 753	24.0 31.8
4 金	ミルクパン グヤーシュ ハンガリー りょうり パプリカサラダ		ミルクパン じゃがいも なたねあぶら オリーブあぶら さんおんとう	ぎゅうにく たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマトみずに きゃべつ あかパプリカ きパプリカ	がらスープ (チキン) コツメ あかワイン しお こしょう トマトチャップ トマトビュレ デミグラスソース パプリカ ローリエ りんごす しるワイン しお こしょう	561 715	24.9 30.9	
7 月	ごはん とりにくのみそやき きゃべつとツナのソテー たなばたじる たなばたデザート		こめ ごま さんおんとう なたねあぶら そうめん たなばたデザート	とりにく まぐろみずに オクラ	にんにく きゃべつ ちんげんさい しょうが	みそ しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお みりん けずりぶし だしこんぶ	576 723	26.1 31.5
8 火	ごはん だいずのいそに みそしる		こめ なたねあぶら こんにゃく さんおんとう あぶらあげ	とりにく だいず ひじき	しょうが ごぼう にんじん さんどまめ きゃべつ ねぎ	しょうゆ みりん けずりぶし みそ	570 725	24.0 29.4
9 水	むぎごはん ぶたキムチどん トックいり わかめスープ		こめ おおむぎ なたねあぶら さんおんとう こんにゃく ごまあぶら トック ごまあぶら	ぶたにく わかめ	ねぎ はくさいキムチ もやし たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ にんじん	さけ しょうゆ がらスープ (チキン) しお こしょう しょうゆ	550 704	21.4 26.1
10 木	しんしょうがごはん あかうおのたつたあげ こんぶあえ すましじる		こめ ごま こめこ かたくりこ なたねあぶら ふ	ちりめんじゃこ きざみのり あかうお しおこんぶ	しんしょうが しょうが きゃべつ にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん	さけ みりん しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ みりん けずりぶし だしこんぶ しょうゆ しお	572 693	25.7 29.0
11 金	こがたコッペパン いちごジャム なすとトマトの スパゲティ むしとうもろこし れいとうパイン		コッペパン スパゲティ なたねあぶら	ベーコン	いちごジャム なす たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに とうもろこし パインアップル	しょうゆ しお こしょう あかワイン トマトビュレ トマトチャップ ウスターソース	611 754	21.2 26.1

日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名				栄養量	
			熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
14 月	ごはん		こめ					
	パンパンジー		こめ ねりごま さんおんとう ごまあぶら	とりにく	しょうが きゅうり きゃべつ にんじん もやし ねぎ	さけ しお す しょうゆ	602 764	30.3 37.6
	ちゅうか たまごスープ		かたくりこ ごまあぶら	たまご わかめ	しめじ にら ちんげんさい	がらすープ(チキン) しょうゆ しお こしょう		
15 火	ごはん		こめ					
	ちくわのいそべあげ		てんぷらこ なたねあぶら	ちくわ あおのり			610 732	20.3 23.0
	ごまあえ		ごま		きゃべつ にんじん さんどまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん けずりぶし みそ		
16 水	ゆかりごはん		こめ			ゆかりこ		
	とうふチャンプルー		なたねあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ はなかつお	もやし こまつな にんじん	しょうゆ みりん さけ	567 721	25.6 31.5
	もずくスープ			もずく	たまねぎ ねぎ	がらすープ(チキン) しょうゆ しお こしょう		
17 木	むぎごはん		こめ おおむぎ					
	インドカレー		なたねあぶら	とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	がらすープ(チキン) トマトチャップ カレー あかワイン クスターソース しお こしょう しょうゆ ガラムマサラ オールスパイス ローリエ	568 741	21.2 26.6
	コーンサラダ	ジョア ブルーベリー	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		

※ 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と食べる生活を送るようにしましょう。

10月13日まで、大阪市夢洲で、大阪・関西万博が開催されています。万博では、いろいろな国や地域がパビリオンを出展しています。給食でも、万博にちなんで外国料理を提供しています。今月の給食に登場した、ハンガリーについて紹介します。

ハンガリーは、ヨーロッパのほぼ中央の内陸にある国で、オーストリアやルーマニア、クロアチアなどの国々の国境と接しています。面積は日本の約1/4で、人口は約1,000万人です。

ハンガリー料理のいちばんの特徴は、パプリカをたくさん使うことです。パプリカは、南アメリカ大陸原産のとうがらしがヨーロッパに伝わり、ハンガリーで品種改良されました。今では種類もたくさんあります。生のパプリカに具を詰めて焼いたり、パプリカの実を乾燥させて粉末にして香辛料として使います。香辛料のパプリカには、辛いものと辛いものがあります。

給食でも登場した

「グヤーシュ」は、パプリカ粉で肉や野菜を煮込んだスープで、家庭料理としてよく食べられています。

主食はパンです。

とくに食事の時に欠かせないのが、とても大きいパン「ケニエル」です。他に、旅に出るときに持っていった「ボガーチャ」、三日月形の「キフリ」、丸型のロールパン「ジェムレ」など、パンの種類がたくさんあります。キフリは、フランスのクロワッサンの起源という説があるパンです。



グヤーシュ



ケニエル



ボガーチャ



ジェムレ(左)とキフリ(右)