

れいわ ねんど
令和7年度



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 曜日	こんだてめい 献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	ざい 材	りょう 料	めい 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	あじわい 調味料・その他
4 火	わかめごはん にくじゃが		こめ じゃがいも さんおんとう なたねあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん さんどまめ	たきこみわかめ さけ みりん しょうゆ
	みそしる			あぶらあげ	ぎやべつ ねぎ	けずりぶし みそ
5 水	むぎごはん きのこカレー		こめ おおむぎ なたねあぶら じゃがいも	ぶたにく	しょうが にんにく しめじ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト (缶)	カレールウ がらスープ (チキン) しお こしょう あかワイン ウスターソース ローリエ
	ぎやべつサラダ		なたねあぶら さんおんとう		ぎやべつ きゅうり たまねぎ	ず しょうゆ みりん しお しるワイン
6 木	ごはん ヤンニョムチキン		こめ こめこ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら こま なたねあぶら	とりにく	しょうが にんにく	しお こしょう さけ トマトチャップ トマトジャム しょうゆ す
	ほうれんそうと ツナのソテー			まぐろみずに	ぎやべつ ほうれんそう	しょうゆ しお こしょう
	かんてんスープ			かんてん	もやし にんじん ねぎ	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう
7 金	バルック エキメッキ (サバサンド)		コッペパン オリーブあぶら	さば	にんにく ぎやべつ にんじん	しお こしょう しるワイン ず つぶマスタード ノンエッグマヨネーズ
	メルジメッキ チョルパス (レンズまめのスープ)		じゃがいも バター	ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんじん パセリ	がらスープ (チキン) コンソメ しお こしょう パプリカ
	ヨーグルト		ヨーグルト			
10 月	ごはん ぶたにくのしおこうじやき		こめ	ぶたにく		しおこうじ
	こまつなとはるさめの いたためもの		はるさめ ごまあぶら さんおんとう	ぶたにく	しょうが こまつな にんじん	しょうゆ しお こしょう
	みそしる			わかめ	はくさい にんじん	けずりぶし みそ
11 火	ごはん だいずとりにくの みそいため		こめ こめこ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	とりにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ (缶) さんどまめ	みそ しょうゆ さけ みりん
	ぎやべつスープ			ベーコン	ぎやべつ えのきたけ	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 ピリからひじきどん		こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ さんおんとう	ぶたひきにく ひじき	しょうが たまねぎ にんじん コーン	しょうゆ さけ トウバンジャン
	さつまじる		さつまいも	ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ねぎ	けずりぶし みそ
13 木	しめじごはん あかうおのかおりあげ		こめ こめこ かたくりこ なたねあぶら	あかうお	しめじ しょうが	さけ みりん しょうゆ さけ しょうゆ
	ごますあえ		ごま さんおんとう		もやし にんじん さんどまめ	ず しょうゆ
	かきたまじる		ふ かたくりこ	たまご わかめ	たまねぎ	けずりぶし しょうゆ しお
14 金	バターパン とりにくのハーブやき		バターパン オリーブあぶら	とりにく	にんにく	しお こしょう しるワイン バジル オレガノ
	ポテトサラダ		じゃがいも なたねあぶら	ハム	たまねぎ きゅうり	しお こしょう ノンエッグマヨネーズ
	やさいスープ				ぎやべつ 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
17 月	ごはん にくどうふ		こめ なたねあぶら かたくりこ さんおんとう	とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ ちんげんさい	けずりぶし さけ みりん しょうゆ
	みそワントンスープ		ワントン	とりひきにく	しょうが にんにく えのきたけ ねぎ ぎやべつ にんじん	がらスープ (チキン) みそ

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	1杯分 (100kcal)	たんぱく質 (g)
18 火	さらうどん		さらうどん なたねあぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし さんどまめ たけのこ (缶) きゃべつ ほししいたけ	がらスープ (チキン) しょうゆ オイスターソース	591	19.1
	トックいりわかめスープ		トック	わかめ	えのきだけ にんじん	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう しょうゆ	732	22.6
	だいがくいも		さつまいも なたねあぶら さんおんとう ごま					
19 水	むぎごはん ポヨ サルタード (とりにくとじゃがいも のいためもの)		こめ おおむぎ じゃがいも なたねあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ にんにく トマト (缶)	しょうゆ しろワイン ワインビネガー オレガノ コンソメ ローリエ しお こしょう	629	21.3
	セビーチェ (ぎょかいりのマリネ)		オリーブあぶら	いか	きゃべつ にんじん コーン レモンじる	さけ しろワイン りんごす しお こしょう	822	26.9
20 木	たきこみごはん あじのしおやき		こめ あぶらあげ あじ	あぶらあげ あじ	ごぼう にんじん	さけ みりん しょうゆ さけ しお	568	29.0
	さんどまめのソテー みそしる		なたねあぶら さといも	ベーコン	もやし さんどまめ たまねぎ ねぎ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし みそ	701	32.7
21 金	こがたコッペパン チョコクリーム スパゲティボロネーゼ		コッペパン チョコクリーム スパゲティ さんおんとう なたねあぶら なたねあぶら さんおんとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん	デミグラスソース コンソメ あかワイン しお こしょう ウスターソース トマトチャップ	646	24.9
	はくさいサラダ			はくさい にんじん たまねぎ	す しお しょうゆ みりん しろワイン	788	30.3	
25 火	ごはん あじつけのり おでん		こめ こんにゃく なたねあぶら さんおんとう	あじつけのり とりにく あつあげ ちくわ	だいこん にんじん	けずりぶし みりん しょうゆ		タルト
	すましじる		もずく	えのきだけ ねぎ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ	587	24.9	
	デザートセレクト		さつまいもとくりのタルト わなしゼリー プリン	からえらぶ		733	29.5	
						616	24.8	
						762	30.3	
26 水	むぎごはん きぬがさどん		こめ おおむぎ さんおんとう かたくりこ	あぶらあげ たまご わかめ	ねぎ しめじ こまつな えのきだけ	けずりぶし さけ しょうゆ みりん けずりぶし みそ	594	24.6
	みそしる					758	30.3	
27 木	ごはん ちくわのいそべあげ		こめ てんぷらこ なたねあぶら	ちくわ あおのり			595	20.0
	こんぶあえ みそしる		しおこんぶ わかめ	はくさい こまつな にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん けずりぶし みそ	712	22.7	
28 金	あじつけパン クリームシチュー		あじつけパン じゃがいも なたねあぶら	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ	シチュールウ しろワイン しお こしょう ローリエ がらスープ (チキン)	607	24.2
	やさいサラダ		なたねあぶら さんおんとう	きゃべつ コーン みずな	す しょうゆ しお こしょう	772	30.3	

※ 太字は、八幡市産の野菜です。

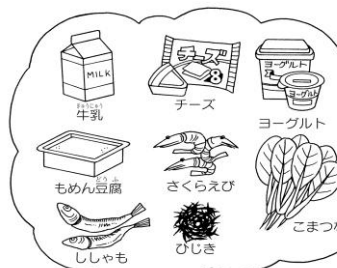
* 都合により、献立を変更する場合があります。

栄養量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。

11月4日の献立は、高等部普通科2年生が、授業で考えてくれたメニューをもとに作成しました。



成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりには大切です。



カルシウムが多い食品大集合!

