

令和7年度

12月



学校給食予定献立表



きょうとふりつやねたしえんがっこう
京都府立八幡支援学校

にち 日 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	えい しょう 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 体を作る食品	からだ ちやうど じょうの 体の調子を整える食品	あじわい 調味料・その他	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	ごはん とりにくの マーマレードやき カレーいため コーンスープ		こめ なたねあぶら	とりにく ベーコン	マーマレード きやべつ にんじん たまねぎ にんじん ちんげんさい コーン(缶) クリームコーン(缶)	しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ カレーこ がらスープ(チキン) しょうゆ しお こしょう	572 721	24.7 29.4
2 火	ひじきごはん だいこんのそぼろに ずましじる		こめ なたねあぶら さんおんとう ふ	ひじき あぶらあげ ぶたひきにく さつまあげ	にんじん だいこん にんじん しょうが さんどまめ たまねぎ にんじん ねぎ	さけ みりん しょうゆ けずりぶし みりん しょうゆ さけ けずりぶし だしこんぶ しょうゆ しお	556 709	22.8 28.4
3 水	むぎごはん ハヤシライス ふゆやさいサラダ		こめ おおむぎ なたねあぶら	ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム	ハヤシルウ あかワイン ウスターソース しょうゆ しお こしょう ローリエ がらスープ(チキン)	575 734	20.5 25.2
4 木	ごはん とうふハンバーグ おろしソース ツナいりピーフン ワンタンスープ		こめ ピーフン ごまあぶら ワンタン	とうふハンバーグ まぐろみずに とりひきにく	だいこん きやべつ たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ みりん けずりぶし しょうゆ オイスターソース しょうゆ しお こしょう がらスープ(チキン)	612 747	25.3 28.8
5 金	ぜんりゅうふんパン フィッシュ&チップス スコッチブロス	 イギリスりょうり	ぜんりゅうふんパン こむぎこ じゃがいも なたねあぶら	たら		しお こしょう タイム ベーキングパウダー ノンエッグタルタルソース	615 753	27.1 30.9
8 月	ごはん かわりマーボどうふ ちゅうかスープ		こめ こまあぶら さんおんとう かたくりこ こまあぶら	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	みそ しょうゆ トウバンジャン がらスープ(チキン) しょうゆ しお こしょう	590 751	25.5 31.4
9 火	ごはん ぶたにくのしちみやき いそかあえ みそじる		こめ さんおんとう	ぶたにく きざみのり	しょうが にんにく ねぎ きやべつ にんじん ほうれんそう だいこん	しょうゆ さけ しちみとうがらし しょうゆ す けずりぶし みそ	591 740	24.3 29.2
10 水	むぎごはん ビビンバ キムチチゲ		こめ おおむぎ なたねあぶら こま さんおんとう こま こまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ わかめ	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし だいこん ねぎ はくさいキムチ	しょうゆ コチュジャン しお こしょう けずりぶし しょうゆ	584 746	28.0 35.0
11 木	ごはん ふりかけ さばのてりやき きりぼしだいこんの いために みそじる		こめ なたねあぶら さんおんとう	さば とりひきにく とうふ	しょうが きりぼしだいこん にんじん はくさい ねぎ	のりふりかけ さけ みりん しょうゆ けずりぶし みりん しょうゆ けずりぶし みそ	575 746	25.0 32.4
12 金	こがたコッペパン クリームソース スパゲティ コーンサラダ		コッペパン スパゲティ バター なたねあぶら	とりにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ にんじん しめじ パセリ にんにく マッシュルーム きやべつ にんじん コーン	しお こしょう しろワイン りんごす しょうゆ しお こしょう	590 731	24.9 30.3

日 曜日 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	1341 - (100gあたり)	たんぱく質 (g)	
15 月	ごはん		こめ						
	とりにくの								
	ごまふうみからあげ		こむぎこ かたくりこ	とりにく	しょうが	さけ しょうゆ	562	26.8	
	ゆずあえ		なたねあぶら ごま	たまご			716	33.0	
	もずくスープ		さんおんとう		はくさい にんじん ゆず	しょうゆ しお す			
				もずく	もやし ねぎ	けずりぶし	しょうゆ しお こしょう		
16 火	ごはん		こめ						
	もみのきがたハンバーグ			ハンバーグ		ソース			
	こまつなのソテー			ベーコン	こまつな きゃべつ	しお こしょう	617	21.1	
	だいこんとぶたにくの			ぶたにく	だいこん ねぎ	がらスープ (チキン)	784	26.7	
	スープ			わかめ	にんじん	しょうゆ こしょう さけ			
	クリスマスカップデザート		クリスマスカップデザート						
17 水	ごはん		こめ						
	さんしょくどん			いりたまご					
			さんおんとう	とりひきにく	しょうが	しょうゆ さけ	618	24.8	
			なたねあぶら				786	30.7	
						ほうれんそう	しょうゆ さけ みりん		
	とうじじる		こんにゃく	ぶたにく	だいこん ねぎ	けずりぶし みそ			
					かぼちゃ にんじん				
18 木	むぎごはん		こめ おおむぎ						
	チキンカレー			じゃがいも	とりにく	しょうが にんにく	カレールウ ーII こしょう		
			なたねあぶら	たまねぎ にんじん		トマトチャップ ウスターソース しお	589	20.5	
	やさしいサラダ		なたねあぶら		きゃべつ にんじん	がらスープ (チキン)	しお		
					ブロッコリー	す しょうゆ しろワイン	しお こしょう	751	25.1

※ 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。



寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みが
あるのはどの部分?

①上の方

②真ん中

③先の方



答え: ③先の方

だいこんは全国各地でつくられていて、地域によっても若干旬が違いますが、だいたい11月～2月にかけて収穫されます。だいたいは上の方に辛みが濃く、辛みが濃くなると甘さが減ります。ですから先の部分は辛みが強いので、薬味などに適しています。