

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	ざいりょうめい 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 体を作る食品	からだを 体の調子を整える食品	ちようみりや 調味料・その他	1人分 (1人あたり)	たんぱく質 (グラム)
2月	ごはん		こめ					
	とりにくのしちみやき		さんおんとう	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ さけ しちみつがらし	560	26.3
	わかめサラダ		ごまあぶら	わかめ	だいこん にんじん	す しょうゆ しお こしょう	706	31.6
	みそしる			あつあげ	たまねぎ こまつな	けずりぶし みそ		
3月	だいすごはん		こめ	だいす		しお さけ みりん		
	いわしのうめ			いわしのうめ				
	ほうれんそうのソテー		なたねあぶら	ベーコン	きゃべつ ほうれんそう	しお こしょう	568	21.9
	すましじる		ふ		たまねぎ にんじん ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ しお	702	25.9
4月	むぎごはん		こめ おおむぎ					
	わふうカレーどん		なたねあぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	カレーこ しょうゆ しお みりん	574	23.1
			かたくりこ		ほししいたけ	けずりぶし	734	28.6
	ごまあえ		ごま		だいこん にんじん さんどまめ	しょうゆ みりん		
5月	ごはん		こめ					
	ホイコーロー		ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	きゃべつ ねぎ しょうが にんにく	さけ しお みそ しょうゆ こしょう	575	25.1
			なたねあぶら		にんじん	トウバンジャン	734	31.1
	たまごコーンのスープ		さんおんとう	たまご	たまねぎ クリームコーン (缶)	がらすープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
6月	あげパン		こくさんこむぎのパン	きなこ		しお		
			さんおんとう				566	24.8
	ポトフ		なたねあぶら	ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう	727	30.9
	もやしとツナのソテー		じゃがいも		だいこん パセリ	がらすープ (チキン)		
9月	ごはん		こめ					
	あじつけのり			あじつけのり				
	あつあげの やさいあんがらめ		さんおんとう	あつあげ	たまねぎ ほししいたけ にんじん さんどまめ	さけ みりん しょうゆ けずりぶし	573	21.9
	みそしる		かたくりこ	わかめ	だいこん しめじ えのきたけ	けずりぶし みそ	729	26.4
10月	ごはん		こめ					
	あかうおのみそやき			あかうお		みそ さけ みりん		
	はるさめとこまつなの いためもの		はるさめ ごまあぶら	ぶたひきにく	しょうが こまつな にんじん	しょうゆ しお こしょう	548	25.5
	やさいスープ		さんおんとう		きゃべつ たまねぎ しめじ	がらすープ (チキン) しょうゆ しお こしょう	674	28.1
12月	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 えだまめ	しょうゆ さけ みりん	574	21.4
			さんおんとう				729	26.3
	みそしる		なたねあぶら	とうふ	はくさい ねぎ	けずりぶし みそ		
13月	こがたコッペパン		コッペパン					
	チョコクリーム		チョコクリーム					
	みそラーメン		ちゅうかめん	ぶたにく	しょうが たけのこ (缶) にんにく ほししいたけ	みそ しょうゆ こしょう	592	23.6
			ごまあぶら	ちくわ	にんじん もやし ねぎ	がらすープ (チキン)	727	30.4
16月	あげぎょうざ		なたねあぶら	ぎょうざ				
	ごはん		こめ					
	ぶたにくの ケチャップやき			ぶたにく	しょうが にんにく	しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ	588	22.3
	きりぼしだいこんの サラダ		さんおんとう		きりぼしだいこん	す しお	736	26.6
	コンソメスープ		ごまあぶら		にんじん こまつな たまねぎ にんじん	しょうゆ がらすープ (チキン)		
					えのきたけ パセリ	しょうゆ こしょう		

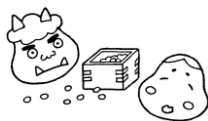
日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名				栄 養 量	たんぱく質
			熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他		
17 火	しめじごはん		こめ		しめじ	さけ みりん しょうゆ	560 694	25.7 29.3
	あじのからあげ		こめこ かたくりこ なたねあぶら なたねあぶら	あじ 	しょうが	さけ しお		
	やさしいため			ベーコン	もやし きゃべつ	しお こしょう		
	のっぺいじる		こんにゃく さといも なたねあぶら	あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう	けずりぶし しょうゆ しお		
18 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				578 739	24.6 30.4
	ふわふわどん		ふ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	とりひきにく たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	けずりぶし さけ みりん しょうゆ		
	みそしる			わかめ	きゃべつ にんじん	けずりぶし みそ		
19 木	ごはん		こめ				592 755	19.7 23.9
	にくだんごの あますあんかけ		なたねあぶら さんおんとう かたくりこ ごまあぶら	にくだんご	たまねぎ にんじん さんどまめ	す さけ しょうゆ		
	もずくスープ			もずく	もやし ねぎ	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
20 金	バターパン		ミルクパン				600 770	22.5 28.2
	チリコンカーン		じゃがいも こむぎこ なたねあぶら なたねあぶら	ぶたにく ひよこまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ	しょうゆ あかワイン マスタード トマトチャップ パプリカ パプリカ しお こしょう		
	コーンサラダ				きゃべつ コーン にんじん	りんごす しょうゆ しお こしょう		
24 火	ごはん		こめ				594 735	18.6 22.2
	ポロニアカツ		なたねあぶら			ポロニアカツ ソース		
	カレーいため		なたねあぶら	ベーコン	きゃべつ にんじん	カレーこ しょうゆ		
	みそしる				たまねぎ しめじ ねぎ	けずりぶし みそ		
25 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				578 740	25.7 31.5
	とりにくのうまからどん		なたねあぶら ごまあぶら かたくりこ さんおんとう	とりにく	きゃべつ たまねぎ あかパプリカ しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと トウパンジャン こしょう		
	トックいり わかめスープ		トック ごまあぶら	わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
26 木	ごはん		こめ				569 724	22.8 27.8
	やきとうふの みそそばろに		なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	やきとうふ ぶたひきにく	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 トウパンジャン がらスープ (チキン)		
	はくさいスープ				はくさい にんじん しめじ たまねぎ	がらスープ (チキン) しお こしょう しょうゆ		
27 金	あじつけパン		あじつけパン				633 810	26.0 32.5
	マカロニシチュー		マカロニ 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 マッシュルーム パセリ	シチュールウ しろワイン しお こしょう オールスパイス ローリエ がらスープ (チキン)		
	やさしいサラダ		なたねあぶら		きゃべつ にんじん ブロッコリー	す しろワイン しょうゆ しお こしょう		

※ 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

将来健康にすごすために、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

