



が つ こ う き ゆ 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

日 曜日	献立名	牛乳	ざい 材	りょう 料	めい 名	えい 料	よう 量
2 月	ごはん		ねつ からだ 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 ちょうし ととの 体の調子を整える食品	ちょうみりょう 調味料・その他	Iリギー (ヰヰカリー) たんぱく質 (ケラチン)
	とりにくのしちみやき		こめ 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 しちみとうがらし	560 706 26.3 31.6
	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	
	みそしる		あつあげ	たまねぎ こまつな		けずりぶし みそ	
3 火	だいすごはん		こめ	だいす		しお さけ みりん	
	いわしのうめに		いわしのうめに				
	ほうれんそうのソテー		なたねあぶら	ベーコン	きやべつ ほうれんそう	しお こしょう	568 702 21.9 25.9
	すましる		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	
4 水	むぎごはん		こめ なたねあぶら かたくりこ	ふたにく	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	カレーご しょうゆ しお みりん けずりぶし	
	わふうカレーどん		ごま		だいこん にんじん さんどまめ	しょうゆ みりん	574 734 23.1 28.6
	ごまあえ						
5 木	ごはん		こめ				
	ホイコーロー		こまあぶら なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	ふたにく	きやべつ ねぎ しょうが にんにく にんじん	さけ しお みそ しょうゆ こしょう トウバンジャン	575 734 25.1 31.1
	たまごとコーンのスープ			たまご	たまねぎ クリームコーン(缶)	がらスープ(チキン) しょうゆ しお こしょう	
6 金	あげパン		こくさんごむぎのパン	きなこ		しお	
	ポトフ		さんおんとう なたねあぶら		しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん にんじん さんどまめ	しょうゆ しお こしょう がらスープ(チキン)	566 727 24.8 30.9
	もやしとツナのソテー		じゃがいも	ワインナー	たまねぎ にんじん だいこん バセリ	もやし ほうれんそう	
			なたねあぶら	まぐろみすに	もやし ほうれんそう	しょうゆ しお こしょう	
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 かたくりこ	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	573 729 21.9 26.4
	みそしる			わかめ	だいこん しめじ えのきたけ	けずりぶし みそ	
10 火	ごはん		こめ				
	あかうおのみぞやき		あかうお			みそ さけ みりん	
	はるさめとこまつな いためもの		はるさめ ごまあぶら さんおんとう	ふたひきにく	しょうが こまつな にんじん	しょうゆ しお こしょう	548 674 25.5 28.1
	やさいスープ				きやべつ 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	
12 木	ごはん		こめ				
	とりじゃが		じゃがいも さんおんとう なたねあぶら	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	574 729 21.4 26.3
	みそしる			とうふ	はくさい ねぎ	けずりぶし みそ	
13 金	こがたコッペパン チョコクリーム みそラーメン		コッペパン チョコクリーム ちゅうかめん ごまあぶら	ふたにく ちくわ	しょうが たけのこ(缶) にんにく 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)	
	あげざようざ		なたねあぶら	ぎょうざ			
16 月	ごはん		こめ				
	ふたにくの ケチャップやき			ふたにく	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	
	きりぼしだいこんの サラダ		さんおんとう ごまあぶら		きりぼしだいこん にんじん こまつな	す しお しょうゆ	588 736 22.3 26.6
	コンソメスープ				たまねぎ にんじん えのきたけ バセリ	がらスープ(チキン) コンソメ しょうゆ こしょう	

日 曜日	こん 立 めい 名	牛乳	材 料 名	栄 養 量				
			熱や力のものとなる食品 からだをつくる食品 からだの調子を整える食品 調味料・その他	エネルギー (kcal)				
17 火	しめじごはん あじのからあげ		こめ こめこ かたくりこ なたねあぶら なたねあぶら	しめじ しょうが もやし きゃべつ たいこん にんじん ごぼう	さけ みりん しょうゆ さけ しお しお こしょう けずりふし しょうゆ しお	560 694	25.7 29.3	
	やさいいため のっぺいじる		ベーコン こんにゃく さといも なたねあぶら	きゃべつ にんじん				
18 水	むぎごはん ふわふわどん		こめ おおむぎ 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	けずりふし さけ みりん しょうゆ	578 739	24.6 30.4
	みぞしる			わかめ	きゃべつ にんじん	けずりふし みぞ		
19 木	ごはん にくだんごの あますあんかけ		こめ 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	592 755	19.7 23.9
	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 チリコンカーン		ミルクパン じゃがいも こむぎこ なたねあぶら	ふたにく ひよこまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん バセリ	しょうゆ あかワイン ケスターース トマトチャップ ハーブリカ チリパウダー しお こしょう	600 770	22.5 28.2
	コーンサラダ		なたねあぶら		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 ボロニアカツ		こめ なたねあぶら			ボロニアカツ ソース	594 735	18.6 22.2
	カレーいため みぞしる		なたねあぶら	ベーコン	きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	カレーご しょうゆ けずりふし みぞ		
25 水	むぎごはん とりにくのうまからどん		こめ おおむぎ 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 あかバブリカ 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 トウバンジヤン こしょう	578 740	25.7 31.5
	トックいい 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 やきどうふの みそぼろに		こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	やきどうふ 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	みぞ しょうゆ トウバンジヤン がらスープ(チキン)	569 724	22.8 27.8
	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 マカロニシチュー		あじつけパン 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 コーン バセリ	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)	633 810	26.0 32.5
	やさいサラダ		なたねあぶら		きゃべつ にんじん プロッコリー	す しろワイン しょうゆ しお こしょう		

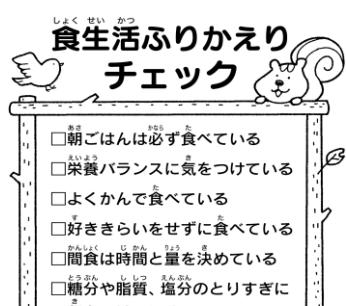
* 太字は、八幡市産の野菜です。

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。



がんや心臓病、脳卒中の
生活習慣病と関係が強い病気
(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。



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。