



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 日 曜日	こま だて めい 献立名	ぎゅうじゅう 牛乳	さい 材 料 名				えい しょう りょう 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 ととの 体の調子を整える食品	きょうみりょう 調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
1 木	ごはん		こめ				605 768	28.4 34.2
	とりにくのマレードやき			とりにく	マーマレード	しょうゆ さけ トマトジュン		
	マカロニソテー		ペンネ	ベーコン	たまねぎ にんじん	トマトジュン トマトビュール		
	きゃべつのごまスープ		なたねあぶら	チーズ	マッシュルーム にんにく	しお こしょう コンソメ		
2 金	ミルクパン		ミルクパン				566 700	23.0 28.3
	ポトフ		じゃがいも	ウインナー	しょうが にんにく	がらすープ (チキン)		
					たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう		
	ツナサラダ			まぐろみず	きゃべつ コーン	しお こしょう ノンエッグマヨネーズ		
5 月	ゆかりごはん		こめ			ゆかりこ	565 719	22.3 27.4
	とうふのうまに		かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく	がらすープ (チキン)		
			なたねあぶら	とうふ	たまねぎ ほししいたけ	しょうゆ しお こしょう		
	すましじる		さんおんとう		にんじん さんどまめ	さけ オイスターソース		
6 火	ごはん		こめ			ゆかりこ	595 758	21.6 26.6
	タッカルビ		さつまいも さんおんとう	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ みそ		
			なたねあぶら		きゃべつ たまねぎ ねぎ	さけ コチュジャン		
	はるさめスープ		はるさめ		ほうれんそう	がらすープ (チキン)		
7 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				594 760	25.8 31.9
	ちゅうかどん		なたねあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく きゃべつ	しお こしょう		
			ごまあぶら	あぶらあげ	ほししいたけ にんじん	しょうゆ さけ		
	きりぼしだいこんの サラダ		かたくりこ	えび いか	たけのこみず さんどまめ	オイスターソース		
8 木	ごはん		こめ			さけ しお	578 712	24.8 28.3
	あかうおのかおりあげ		こめこ かたくりこ	あかうお	しょうが	さけ しょうゆ		
			なたねあぶら		きゃべつ こまつな	さんしょう		
	きゃべつとこまつなのソテー かきたまじる		なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ ねぎ	しお こしょう		
9 金	こくとうパン		こくとうパン				614 783	23.3 29.1
	さつまいもシチュー		なたねあぶら	とりにく	しょうが にんにく	シチュールウ しろワイン		
			さつまいも	きゅうにゅう	たまねぎ にんじん	こしょう オールスパイス ロリエ		
	ゆでやさ		オリーブあぶら	なまクリーム	パセリ	がらすープ (チキン) しお		
13 火	ごはん		こめ				568 722	24.3 30.0
	だいずのいそに		なたねあぶら こんにやく	だいず ひじき	しょうが にんじん	しょうゆ みりん		
			さんおんとう	とりにく	さんどまめ			
	みそじる			あぶらあげ	きゃべつ ねぎ	けずりぶし みそ		
14 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				569 707	20.9 25.5
	ぶたキムチどん		こんにやく さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ	さけ しょうゆ		
			なたねあぶら ごまあぶら		もやし はくさいキムチ ねぎ			
	わかめスープ			わかめ	えのきたけ はくさい	がらすープ (チキン)		
15 木	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			しょうゆ しお こしょう	577 751	23.5 30.9
	さつまいもごはん		こめ さつまいも ごま			さけ しお		
	さばのしおこうじやき			さば		しおこうじ		
	ほうれんそうのソテー		なたねあぶら	ベーコン	ほうれんそう きゃべつ	しお こしょう		
16 金	こくさんこむぎのパン		こくさんこむぎのパン				579 734	29.8 37.1
	フライドチキン		こむぎこ かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ しお		
			なたねあぶら	たまご		こしょう オールスパイス		
	きゃべつサラダ		なたねあぶら		きゃべつ	す しょうゆ		
16 金	コーンスープ		さんおんとう		さんどまめ	しお こしょう	579 734	29.8 37.1
				わかめ	コーン クリーム たまねぎ	がらすープ (チキン)		
					にんじん ちんげんさい	しお こしょう しょうゆ		

に 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)
19 月	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	596	23.4
	チーズポテト		じゃがいも バター	チーズ	パセリ	トマトケチャップ	748	28.2
	あおなスープ				こまつな もやし えのきたけ	しお こしょう がらスープ(チキン) しょうゆ しお こしょう		
20 火	ごはん		こめ					
	がんもどきのごもくに		なたねあぶら こんにゃく	がんもどき	しょうが たまねぎ	さけ みりん しょうゆ	611	28.3
	さんおんとう			とりにく	にんじん えだまめ	けずりぶし	777	35.2
	みそしる			わかめ	きゃべつ にんじん ねぎ	けずりぶし みそ		
21 水	おぎごはん		こめ おおむぎ					
	ハヤシライス		なたねあぶら	ぎゅうにく 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	ハヤシルウ しょうゆ ウスターソース あかワイン がらスープ(チキン) しお こしょう ローリエ	586 749	20.3 24.9
	かいそうサラダ		ごまあぶら	かいそうミックス	だいこん ほうれんそう	ず しょうゆ		
	さんおんとう					しお こしょう		
22 木	ごはん		こめ					
	いわしのかばやき		こめこ さんおんとう	いわし		さけ しお	572	22.6
	こんぶあえ		かたくりこ なたねあぶら			しょうゆ みりん	689	25.1
	みそしる			しおこんぶ	きゃべつ にんじん オクラ たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ みりん けずりぶし みそ		
23 金	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					
	ツナとトマトの スパゲティ		スパゲティ	まぐろみずに ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに	しょうゆ こしょう ウスターソース トマトソース トマトケチャップ しお	581 700	22.3 27.1
	フレンチサラダ		なたねあぶら		きゃべつ コーン アスパラガス	りんごす しょうゆ しお こしょう		
26 月	ごはん		こめ					
	だいずととりにくの みそいため		こめこ かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	みそ しょうゆ	574	24.8
	さんおんとう ごまあぶら			だいず	たまねぎ たけのこみずに にんじん さんどまめ	さけ みりん	730	30.5
	にらスープ		なたねあぶら	わかめ	にら ちんげんさい えのきたけ きゃべつ	がらスープ(チキン) しょうゆ しお こしょう		
27 火	ジャンバラヤ		こめ	ウインナー	たまねぎ にんじん	カレーこ バブリカ ウスターソース	578	17.8
	バター				ピーマン にんにく	トマトケチャップ 炒め油	718	21.7
	マカロニサラダ		マカロニ	ハム	にんじん きゅうり	しお こしょう		
	コンソメスープ		なたねあぶら		たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	しお こしょう ノンエッグマヨネーズ がらスープ(チキン) コソメ しょうゆ こしょう		
28 水	おぎごはん		こめ おおむぎ					
	このはどん		さんおんとう	かまぼこ	たまねぎ ねぎ	けずりぶし さけ	578	24.1
	かたくりこ			たまご		しょうゆ みりん	738	29.9
	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		
29 木	ごはん		こめ					
	あじのうめみそやき			あじ		しお さけ みそ	586	29.0
	やさしいため		なたねあぶら	ベーコン	もやし きゃべつ	うめびしお	723	32.6
	たぬきじる		こんにゃく	さつまいも	えのきたけ にんじん	しお こしょう		
30 金	あじつけパン		あじつけパン					
	かぼちゃひきにくフライ		なたねあぶら	かぼちゃひきにくフライ		ソース	603	17.5
	パプリカサラダ		オリーブあぶら		きゃべつ パプリカ	りんごす しょうゆ	768	21.6
	きのこスープ		さんおんとう		しめじ えのきたけ ちんげんさい にんじん	しお こしょう がらスープ(チキン) しょうゆ しお こしょう		
	パンブキンババロア		パンブキンババロア					

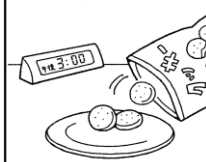
※ 太字は、八幡市産の野菜です。

栄養量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。

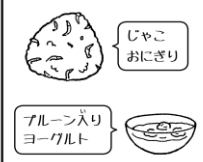
* 都合により、献立を変更する場合があります。

間食は……

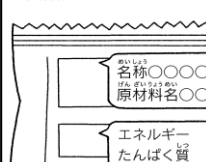
・時間と量を
決めて食べる



・不足しがちな栄養素
(カルシウムなど)をとる



・食品表示を見ながら
食品を選ぶ





10月

きゅうしよくだより

間食では、どんなことを気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとっていけばよいのかを考えましょう。