



平成30年5月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈中学部・高等部〉



京都市立総合支援学校長会
京都市教育委員会

※食材の単位は(g)です。

月日	1日(火)	2日(水)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
栄養量	エネルギー911kcal,たんぱく質41.7g	エネルギー960kcal,たんぱく質43.9g	エネルギー816kcal,たんぱく質35.7g	エネルギー770kcal,たんぱく質33.5g	エネルギー908kcal,たんぱく質41.4g	エネルギー786kcal,たんぱく質31.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②ほうれん草ともやしのごまあえ ③もすくのかきたま汁 ④あまから大豆	コッペパン 牛乳 ①ホキのフライ ②小松菜のソテー ③ミートボールのトマトスープ ④メロンゼリー	ごはん 牛乳 ①油淋鶏 ②大根葉とじゃこの炒め物 ③中華コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②ひじきの五目煮 ③みそ汁	ミルクコッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②もやしのカレーソテー ③じゃがいものポタージュ ④チーズ	ごはん 牛乳 ①厚あげのみそ炒め ②キャベツとピーマンのごま炒め ③わかめスープ
おかずの内容	①豚肉(49.5) じゃがいも(66) たまねぎ(55) 糸こんにゃく(16.5) ひまわり油(1.1) 三温糖(2.2) 料理酒(2.2) カレー粉(0.44) しいちしょうゆ(6.6) ②ほうれん草(65) もやし(20) にんじん(5) すりごま(3.5) ねりごま(1) 本みりん(1.7) しいちしょうゆ(3.4) けずりぶし(0.2) ③鶏卵(20) 絹ごし豆腐(20) もすく(10) 青ねぎ(5) 食塩(0.3) うすくちしょうゆ(3) 片くり粉(1) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) ④大豆(34.5) しらすぼし(5) 青のり(0.2) さとう(3) しいちしょうゆ(1.2)	①ホキ(70) 料理酒(2.8) 食塩(0.28) こしょう(0.02) 小麦粉(12.6) 鶏卵(7) パン粉(14) 鶏卵(11) 食塩(0.04) ひまわり油(0.66) たまねぎ(11) パセリ(0.33) マヨネーズ(11) さとう(0.55) 米酢(1.1) ②小松菜(65) コーン(15) ひまわり油(0.7) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) ③豚ひき肉(30) しょうが(0.5) 食塩(0.05) こしょう(0.01) 料理酒(1) 片くり粉(1) たまねぎ(40) にんじん(10) マッシュルーム(10) にんにく(0.4) ホールトマト(缶)(35) オリーブ油(0.5) チキンスープ(10) 食塩(0.8) こしょう(0.01) ローリエ(0.01) ④メロンゼリー1個(40)	①鶏肉(78) 食塩(0.47) 料理酒(1.56) 米粉(4.68) 片くり粉(7.8) ひまわり油(1.3) 青ねぎ(3.9) しょうが(1.56) しいちしょうゆ(3.9) 米酢(3.9) さとう(3.9) 料理酒(3.9) ②大根葉(45) しらすぼし(4) いらごま(3) ひまわり油(1) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) しいちしょうゆ(1.5) ③鶏卵(20) たまねぎ(20) にんじん(5) カムコ(缶)(20) チキンスープ(15) 食塩(0.4) うすくちしょうゆ(2.3) 片くり粉(1)	①さば(70) しょうが(1.12) 本みりん(1.26) 料理酒(1.12) 三温糖(0.84) しいちしょうゆ(2.66) 本みりん(1.32) 料理酒(1.1) 三温糖(0.77) しいちしょうゆ(2.64) コンスターチ(1) ②ひじき(5) にんじん(5) たけのこ(缶)(8) かぼちゃ(10) 三度豆(5) ひまわり油(0.5) 三温糖(1) 本みりん(2.3) うすくちしょうゆ(2) しいちしょうゆ(2) けずりぶし(1) ③切りぶ(1.5) たまねぎ(20) 青ねぎ(3) けずりぶし(1.4) 信州みそ(6) 赤みそ(4)	①大豆(24.2) 鶏肉(33) たまねぎ(60.5) にんじん(11) ホールトマト(缶)(24.2) ひまわり油(1.1) トマトケチャップ(4.95) ウスターソース(2.09) 食塩(0.55) こしょう(0.02) ローリエ(0.02) ②もやし(50) にんじん(5) まぐろフレーク(5) カレー粉(0.1) ひまわり油(0.5) 食塩(0.3) こしょう(0.01) ③マッシュポテト(50) たまねぎ(20) 牛乳(35) チキンスープ(15) 食塩(0.8) こしょう(0.01) バター(3) 片くり粉(0.5) ④チーズ(型)1個(15)	①厚あげ(55) 三温糖(1.1) しいちしょうゆ(2.2) けずりぶし(1.1) 豚肉(33) ほうれん草(33) たまねぎ(33) にんじん(11) しょうが(0.44) 干しいたけ(1.1) ひまわり油(1.1) 赤みそ(3.3) さとう(1.65) 料理酒(1.1) トウバンジャン(0.11) しいちしょうゆ(2.2) ②キャベツ(55) ピーマン(20) すりごま(2) ごま油(0.5) 食塩(0.1) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(3.2) ③わかめ(3) たまねぎ(30) チキンスープ(15) 料理酒(1) 食塩(0.4) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2.3)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし	①たまねぎ, 片くり粉 小麦粉なし, 鶏卵なし, パン粉なし 食塩なし, ひまわり油なし, パセリなし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ 米粉なし, ひまわり油なし ②ほうれん草 いらごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②すりごまなし	①たまねぎ, 片くり粉 小麦粉なし, 鶏卵なし, パン粉なし 食塩なし, ひまわり油なし, パセリなし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ 米粉なし, ひまわり油なし ②ほうれん草 いらごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②すりごまなし	①たまねぎ, 片くり粉 小麦粉なし, 鶏卵なし, パン粉なし 食塩なし, ひまわり油なし, パセリなし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ 米粉なし, ひまわり油なし ②ほうれん草 いらごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま

月日	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
栄養量	エネルギー731kcal,たんぱく質35g	エネルギー817kcal,たんぱく質37.4g	エネルギー733kcal,たんぱく質32.6g	エネルギー810kcal,たんぱく質32.9g	エネルギー747kcal,たんぱく質27.6g	エネルギー884kcal,たんぱく質45g
献立	①とりそば(麦ごはん) 牛乳 ②切干大根の三杯酢 ③すまし汁	ごはん 牛乳 ①親子煮 ②小松菜のチャンプル ③豚汁 ④くわかめのあつさり煮	①カレーうどん 牛乳 ②ちくわのいそべあげ ③ほうれん草と切干大根のごまあえ ④牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①さけの塩バター煮 ②ひじきの煮つけ ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③卵とレタスのスープ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②高野豆腐の卵とじ ③にゅうめん ④いらじゃこ
おさずの内容	①鶏ひき肉(57.5) たまねぎ(23) しょうが(0.35) ひまわり油(0.58) さとう(1.15) 本みりん(1.96) しいちしょうゆ(4.03) 鶏卵(34.5) けずりぶし(0.13) 片くり粉(0.35) 食塩(0.13) ひまわり油(0.81) ②切干大根(5) けずりぶし(0.24) さとう(0.7) うすくちしょうゆ(2.16) きゅうり(20) にんじん(5) 細切こんにゃく(0.2) さとう(0.5) うすくちしょうゆ(1) しいちしょうゆ(0.5) 米酢(2) ③絹ごし豆腐(30) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 小松菜(20) 食塩(0.3) うすくちしょうゆ(3)	①鶏肉(33) 鶏卵(60.5) 片くり粉(2.2) たまねぎ(49.5) みつば(11) さとう(0.55) うすくちしょうゆ(5.72) けずりぶし(0.33) ②とうふ(40) 小松菜(30) にんじん(5) しめじ(10) ごま油(0.6) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2) ③豚肉(10) たまねぎ(30) ごぼう(13) にんじん(10) けずりぶし(1.4) 青ねぎ(5) 赤みそ(10) ④くわかめ(15) 料理酒(1) しいちしょうゆ(2.2) 三温糖(1.5) いらごま(1)	①干うどん(72) 牛肉(48) ひまわり油(0.6) さとう(1.56) しいちしょうゆ(2.16) たまねぎ(42) 青ねぎ(8.4) 本みりん(2.04) カレー粉(0.84) 食塩(0.72) しいちしょうゆ(1.8) うすくちしょうゆ(7.2) だし昆布(1.92) けずりぶし(1.92) 片くり粉(8.4) ②ちくわ(25) 青のり(0.15) 小麦粉(5) ひまわり油(2) ③切干大根(4) 三温糖(0.96) 本みりん(1.32) うすくちしょうゆ(3.36) けずりぶし(0.6) ほうれん草(50) にんじん(5) すりごま(3.5) ねりごま(1) うすくちしょうゆ(1.1) けずりぶし(0.1) ④牛乳プリン1個(40)	①さけペースト(19.8) 鶏ひき肉(39.6) しょうが(0.99) 料理酒(1.65) 食塩(0.22) 片くり粉(1) たまねぎ(16.5) じゃがいも(44) 青ねぎ(5.5) しめじ(5.5) バター(3.3) 食塩(0.88) ②ひじき(5) 油あげ(12) にんじん(10) ひまわり油(0.5) 三温糖(0.96) 本みりん(2.76) しいちしょうゆ(3.84) けずりぶし(1.2) ③キャベツ(20) にんじん(10) たまねぎ(10) けずりぶし(1.4) みつば(3) 料理酒(1) 食塩(0.4) うすくちしょうゆ(3.6) 片くり粉(1)	①厚あげ(55) 三温糖(1.1) しいちしょうゆ(2.2) けずりぶし(1.1) 小松菜(44) たまねぎ(38.5) にんじん(11) しょうが(0.55) にんにく(0.33) たけのこ(缶)(16.5) 干しいたけ(0.88) ひまわり油(0.77) さとう(0.88) 料理酒(2.2) オイスターソース(3.3) こしょう(0.02) しいちしょうゆ(3.08) 片くり粉(1.1) ②大根葉(40) にんじん(10) ごま油(0.5) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(1.5) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) ③鶏卵(25) レタス(25) 食塩(0.5) こしょう(0.01) しいちしょうゆ(0.4) うすくちしょうゆ(2.3) 片くり粉(1) チキンスープ(15)	①豚肉(66) しょうが(1.65) うすくちしょうゆ(1.32) 料理酒(1.65) 糸こんにゃく(16.5) たまねぎ(38.5) にんじん(5.5) ひまわり油(0.77) 三温糖(1.65) しいちしょうゆ(3.3) ②高野豆腐(8) にんじん(5) たまねぎ(15) きぬさや(2) さとう(3) うすくちしょうゆ(3.8) けずりぶし(0.8) 鶏卵(25) 片くり粉(0.5) ③かまぼこ(15) そうめん(10) たまねぎ(25) 青ねぎ(5) うすくちしょうゆ(3) 食塩(0.5) 本みりん(0.3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) ④しらすぼし(10) しょうが(1) 本みりん(1) しいちしょうゆ(0.4) 料理酒(1)
後期食	①けずりぶしなし 食塩なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②とうふ→絹ごし豆腐 ③豚肉→豚ひき肉 ④いらごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉 ②じゃがいも, さとう, しいちしょうゆ, 小麦粉なし, ひまわり油なし	②油あげ→厚あげ	②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②高野豆腐→絹ごし豆腐
中期食	①けずりぶしなし 食塩なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②とうふ→絹ごし豆腐 ③豚肉→豚ひき肉 ④いらごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉, 片くり粉なし ②じゃがいも, さとう, しいちしょうゆ, 小麦粉なし, ひまわり油なし ③すりごまなし	②油あげ→厚あげ	②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②高野豆腐→絹ごし豆腐
初期食	①けずりぶしなし 食塩なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②とうふ→絹ごし豆腐 ③豚肉→豚ひき肉 ④いらごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉, 片くり粉なし ②じゃがいも, さとう, しいちしょうゆ, 小麦粉なし, ひまわり油なし ③すりごまなし	②油あげ→厚あげ	②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②高野豆腐→絹ごし豆腐





月日	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)
栄養量	エネルギー783kcal,たんぱく質42.2g	エネルギー765kcal,たんぱく質30.3g	エネルギー927kcal,たんぱく質34.9g	エネルギー858kcal,たんぱく質35.5g	エネルギー775kcal,たんぱく質35.5g	エネルギー951kcal,たんぱく質28.9g
献立	ごはん 牛乳 ①なま節とふきのたき合わせ ②えんどう豆の卵とし ③若竹汁	麦ごはん 牛乳 ①プルコギ ②はるさめの中華炒め ③とうふのスープ	バターうずまきパン 牛乳 ①春野菜のクリームシチュー ②ひじきのソテー ③いちごのコンポート ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①たちうおのかばやき風 ②ほうれん草とゆばの煮びたし ③赤だし ④牛肉のしぐれ煮	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と高野どうふの炒め物 ②棒棒鶏 ③ビーフンの中華スープ	ごはん 牛乳 ①ハッシュドビーフ ②野菜のフレンチソースあえ ③パインゼリー ④かぼちゃのチーズ焼き
おかずの内容	①なま節(44) 焼き豆腐(44) さとう(3.85) 本みりん(3.3) 料理酒(4.95) こいくちしょうゆ(2.75) うすくちしょうゆ(3.3) ふき(22) さとう(0.22) うすくちしょうゆ(0.44) ②鶏卵(40) 片くり粉(0.8) 実えんどう(15) たまねぎ(15) にんじん(5) さとう(1) うすくちしょうゆ(2) けずりぶし(0.3) ③わかめ(3) たけのこ(缶)(15) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) うすくちしょうゆ(3.8) 食塩(0.3) 料理酒(0.5)	①豚肉(55) にんにく(0.33) さとう(0.55) 料理酒(1.21) こしょう(0.02) こいくちしょうゆ(2.75) ごま油(0.55) たまねぎ(38.5) にんじん(11) 大豆もやし(22) ピーマン(11) いりごま(2.2) ひまわり油(0.55) さとう(0.55) こいくちしょうゆ(3.3) ②緑豆はるさめ(6) キャベツ(40) にんじん(10) にら(10) ごま油(1) 料理酒(1) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2.5) ③絹ごし豆腐(25) たまねぎ(20) きぬさや(5) チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(2.8) 食塩(0.4) 料理酒(1) こしょう(0.01)	①鶏肉(38.5) じゃがいも(38.5) たまねぎ(38.5) にんじん(16.5) きぬさや(11) キャベツ(33) ひまわり油(1.1) ひまわり油(1.1) バター(3.03) 小麦粉(4.84) スキムミルク(6.05) チーズ(6.05) 食塩(1.1) こしょう(0.02) ②ひじき(2) にんじん(10) コーン(15) 小松菜(10) ひまわり油(1) さとう(0.44) 食塩(0.22) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.32) ③いちご(30) さとう(3.5) レモン(果汁)(0.25) ④ヨーグルト1個(80)	①たちうお(50) ひまわり油(1) さとう(3) 本みりん(3.45) こいくちしょうゆ(5.1) しょうが(2.25) ②ほうれん草(60) ゆば(10) にんじん(5) さとう(0.5) 本みりん(1.2) うすくちしょうゆ(2) こいくちしょうゆ(1) けずりぶし(0.2) ③絹ごし豆腐(25) なめこ(10) 豆苗(5) けずりぶし(1.4) 豆みそ(8) 信州みそ(2) ④牛肉(27.5) しょうが(0.8) 糸こんにゃく(10) にんじん(5) 三度豆(2.5) ひまわり油(0.35) 三温糖(1) 料理酒(1.5) こいくちしょうゆ(3)	①高野どうふ(8.8) さとう(0.55) うすくちしょうゆ(1.32) けずりぶし(0.22) 豚肉(44) こいくちしょうゆ(1.32) こしょう(0.03) にんじん(11) 小松菜(33) 干しいたけ(0.88) ひまわり油(1.1) チキンスープ(11) さとう(0.66) こいくちしょうゆ(2.97) 片くり粉(1.1) ②鶏肉(20) 料理酒(0.4) きゅうり(10) キャベツ(10) 赤ピーマン(5) しょうが(0.1) ねりごま(3) こいくちしょうゆ(0.8) 米酢(1.5) さとう(0.8) ③ビーフン(6) もやし(20) にんじん(5) しょうが(0.5) きぬさや(3) チキンスープ(15) 食塩(0.4) こいくちしょうゆ(0.5) うすくちしょうゆ(2.3)	①牛肉(51.75) たまねぎ(80.5) にんじん(13.8) ホールトマト(缶)(13.8) ひまわり油(1.04) ひまわり油(1.38) バター(8.05) 小麦粉(11.5) ローリエ(0.02) 食塩(1.04) こしょう(0.02) パーベキューソース(8.63) ウスターソース(3.22) こいくちしょうゆ(1.5) ②キャベツ(60) にんじん(5) 黄ピーマン(15) オリーブ油(0.9) さとう(1.4) 食塩(0.6) こしょう(0.01) 米酢(2.8) ③パインゼリー1個(50) ④かぼちゃ(45) 食塩(0.1) こしょう(0.01) 生クリーム(6.4) 牛乳(6.4) 粉チーズ(3)
後期食	①豚肉→豚ひき肉,大豆もやし→もやし いりごま→ねりごま ②緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉,大豆もやし→もやし いりごま→ねりごま ②緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃく→なし	①高野どうふ→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉	①牛肉→牛ひき肉
中期食	①豚肉→豚ひき肉,大豆もやし→もやし いりごま→ねりごま ②緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉,大豆もやし→もやし いりごま→ねりごま ②緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃく→なし	①高野どうふ→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉	①牛肉→牛ひき肉
初期食	①豚肉→豚ひき肉,大豆もやし→もやし いりごま→ねりごま ②緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉,大豆もやし→もやし いりごま→ねりごま ②緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃく→なし	①高野どうふ→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉	①牛肉→牛ひき肉

月日	29日(火)	30日(水)	31日(木)
栄養量	エネルギー799kcal,たんぱく質37.9g	エネルギー806kcal,たんぱく質31.7g	エネルギー762kcal,たんぱく質36.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②クーブイリチー ③豆乳のみそ汁 ④金時豆の甘煮	食パン・りんごジャム 牛乳 ①ベーコンオムレツ ②ほうれん草のソテー ③コンソメスープ	ごはん 牛乳 ①あじのおろし煮 ②キャベツの土佐酢あえ ③吉野汁 ④大根葉のひき肉炒め
おさずの内容	①かれい(70) 本みりん(0.7) 料理酒(0.56) 三温糖(0.4) こいくちしょうゆ(1.26) 本みりん(1.32) 料理酒(1.1) 三温糖(0.77) こいくちしょうゆ(2.64) コーンスターチ(1) ②豚肉(10) にんじん(5) 細切こんにゃく(1.5) つきこんにゃく(5) 切干大根(5.5) いりごま(3) ごま油(0.5) さとう(0.8) 本みりん(2.4) 料理酒(1) うすくちしょうゆ(3.5) けずりぶし(0.3) ③しめじ(5) ごぼう(15) 青ねぎ(6) けずりぶし(1.4) 信州みそ(5) 赤みそ(4) 豆乳(50) ④金時豆(12) 三温糖(4) うすくちしょうゆ(0.8)	①ベーコン(11) 鶏卵(60.5) 牛乳(11) たまねぎ(55) にんじん(11) ひまわり油(0.88) 食塩(0.44) うすくちしょうゆ(1.21) こしょう(0.02) ピザ用チーズ(5.5) ウスターソース(2.2) トマトケチャップ(6.6) ②ほうれん草(65) にんじん(10) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) ひまわり油(0.7) ③たまねぎ(50) セロリ(10) パセリ(0.5) チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(2.3) 食塩(0.5) こしょう(0.01)	①あじ(70) 食塩(0.14) 料理酒(1.4) だいこんおろし(38.5) 青ねぎ(3.3) 料理酒(3.85) こいくちしょうゆ(1.32) うすくちしょうゆ(3.85) さとう(1.65) 本みりん(0.83) だし昆布(0.66) 片くり粉(0.55) ②キャベツ(50) にんじん(4) 花かつお(0.7) 本みりん(0.8) うすくちしょうゆ(2.7) 米酢(1.5) だし昆布(0.2) ③小松菜(20) にんじん(10) 絹ごし豆腐(20) けずりぶし(1.4) 本みりん(0.6) 食塩(0.3) うすくちしょうゆ(3.5) 片くり粉(2) ④大根葉(40) 豚ひき肉(15) ごま油(0.5) 信州みそ(4) さとう(1) 本みりん(2.4) 料理酒(0.5) こいくちしょうゆ(1.5)
後期食	②豚肉→豚ひき肉 つきこんにゃく→なし いりごま→ねりごま		①あじ→さわら ④ほうれん草
中期食	②豚肉→豚ひき肉 つきこんにゃく→なし いりごま→ねりごま	①チキンスープ	①あじ→さわら ④ほうれん草
初期食	②豚肉→豚ひき肉 つきこんにゃく→なし いりごま→ねりごま	①チキンスープ	①あじ→さわら ④ほうれん草

献立紹介

～今月の^{なごみ}和献立より～

5月21日(月)

★なま節とふきのたき合わせ★

なま節はかつおを3枚におろして、茹でたり蒸したりしたものです。「なまりぶし」とも言いますが、関西では主に「なまぶし」と言われます。生の魚より日持ちすることから、海が遠い京都では昔からよく食べられてきました。春に美味しいふきと一緒にたいた「なま節とふきのたき合わせ」は、家庭で代々受け継がれてきたおかず(おばんざい)のひとつです。給食では、なま節を煮たうまみたっぷりの煮汁で、ふきと焼き豆腐をたきます。



★えんどう豆の卵とし★

えんどう豆には、さやごと食べる「さやえんどう」と、実を食べる「実えんどう」があり、どちらも春が旬です。「えんどう豆の卵とし」は、けずりぶしでとっただしてたいたにんじんやたまねぎと「実えんどう」を卵でとじた献立です。卵の黄色と、えんどう豆の緑で、色鮮やかな見た目も楽しんでください。



★若竹汁★

わかめとたけのこは「であいもん」のひとつです。「であいもん」とは、旬が同じで、食材として相性のよいものを言います。どちらも春が旬のわかめとたけのこを、けずりぶしと昆布でとっただして、あっさりとした汁物にしあげます。



色々な春が旬の食材の味や香り,食感を楽しんでください。

*栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。

*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。

*休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

