

令和元年10月分 京都市立総合支援学校給食献立表 (中学部・高等部)

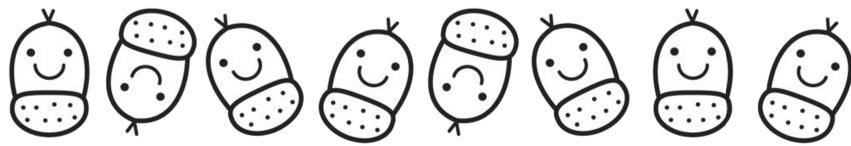


京都市立総合支援学校校長会
京都市教育委員会

※食材の単位は(g)です。

月日	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)
栄養量	エネルギー747kcal,たんぱく質36.9g	エネルギー851kcal,たんぱく質41.9g	エネルギー858kcal,たんぱく質36.4g	エネルギー782kcal,たんぱく質32.7g	エネルギー774kcal,たんぱく質33g	エネルギー871kcal,たんぱく質31.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②高野どうふの卵とじ ③けんちん汁	コッペパン 牛乳 ①鶏肉のハニーマスター焼 ②ソース焼そば ③コンソメスープ ④チーズ(型)	ごはん 牛乳 ①肉じゃが(みそ味) ②大根葉とじゃこの炒め物 ③すまし汁 ④大豆とこんぶのポン酢づけ	麦ごはん 牛乳 ①和風あんかけオムレツ ②ひじきとれんこんの炒め煮 ③豚汁	ごはん 牛乳 ①さけのおろし煮 ②ごま酢あえ ③なめこにゅうめん	麦ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②大学いも ③もずくのスープ
おかずの内容	①かれい(70)本みりん(0.56) 料理酒(0.45)三温糖(0.31) こいくちしょうゆ(1.01)本みりん(1.32) 料理酒(1.54)三温糖(0.77) こいくちしょうゆ(2.2)コーンスター(1) ②高野どうふ(7)にんじん(5) たまねぎ(13)きぬさや(2) さとう(2.7)うすくちしょうゆ(3.5) けずりぶし(0.7)鶏卵(2.3) 片くり粉(0.5) ③里いも(17)だいこん(17) ごぼう(15)にんじん(5) けずりぶし(1.4)青ねぎ(5.5) うすくちしょうゆ(3)こいくちしょうゆ(1) 片くり粉(1.5)	①鶏肉(75)はちみつ(3.38) 料理酒(4.05)こいくちしょうゆ(2.03) 粒入りマスター(5.4)米粉(2.25) 片くり粉(3.75)ひまわり油(1.5) ②中華めん(45)ひまわり油(0.2) 豚肉(10)にんじん(5) キャベツ(20)ピーマン(5) ひまわり油(0.2)ウスター(9) バーベキュー(3)オイスター(2) 食塩(0.1)こしょう(0.01) ガーリックパウダー(0.02)さとう(0.2) 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(0.4) こしょう(0.01) ④チーズ(型)1個(15)	①豚肉(49.5)じゃがいも(77) たまねぎ(38.5)にんじん(11) ひまわり油(1.1)三温糖(2.2) 料理酒(2.2)赤みそ(2.97) 信州みそ(3.47)うすくちしょうゆ(0.99) ②大根葉(45)しらすぼし(4) いりごま(3)ひまわり油(1) 本みりん(1.1)料理酒(0.5) こいくちしょうゆ(1.3) 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(0.4) こしょう(0.01) ④大豆(10)細切こんぶ(0.5) ゆず(果汁)(1.5)こいくちしょうゆ(1.75) さとう(0.75)料理酒(1.75) けずりぶし(0.2)	①鶏ひき肉(16.5)たまねぎ(27.5) にんじん(5.5)じゃがいも(22) ひまわり油(0.77)こいくちしょうゆ(2.48) うすくちしょうゆ(0.99)さとう(0.99) 本みりん(1.59)鶏卵(55) けずりぶし(0.33)うすくちしょうゆ(1.98) けずりぶし(0.77)片くり粉(1.43) ②ひじき(4)れんこん(20) ひまわり油(0.5)三温糖(0.96) 本みりん(2.04)こいくちしょうゆ(3.36) けずりぶし(1.2) ③かまぼこ(10)たまねぎ(15) 豆苗(5)食塩(0.1) うすくちしょうゆ(3.2)けずりぶし(1) だし昆布(0.8) ④大豆(10)だいこん(20) たまねぎ(20)ごぼう(8) にんじん(5)けずりぶし(1.4) 青ねぎ(5)赤みそ(8)	①さけペースト(19.8)鶏ひき肉(39.6) しょうが(0.99)食塩(0.11) 料理酒(1.65)片くり粉(1) だいこん(38.5)青ねぎ(3.3) 料理酒(2.48)こいくちしょうゆ(0.99) うすくちしょうゆ(2.48)さとう(0.99) 本みりん(0.5)だし昆布(0.66) 片くり粉(0.55) ②ひじき(4)れんこん(20) ひまわり油(0.5)三温糖(0.96) 本みりん(2.04)こいくちしょうゆ(3.36) けずりぶし(1.2) ③キャベツ(65)にんじん(5) しらすぼし(5)すりごま(3.5) さとう(1)うすくちしょうゆ(3.3) 米酢(1.8) ④そうめん(10)たまねぎ(25) なめこ(10)ほうれん草(15) うすくちしょうゆ(3)食塩(0.4) 本みりん(0.3)けずりぶし(1) だし昆布(0.8)	①かれい(70)本みりん(0.56) 料理酒(0.45)三温糖(0.31) こいくちしょうゆ(1.01)本みりん(1.32) 料理酒(1.54)三温糖(0.77) こいくちしょうゆ(2.2)コーンスター(1) ②高野どうふ(7)にんじん(5) たまねぎ(13)きぬさや(2) さとう(2.7)うすくちしょうゆ(3.5) けずりぶし(0.7)鶏卵(2.3) 片くり粉(0.5) ③里いも(17)だいこん(17) ごぼう(15)にんじん(5) けずりぶし(1.4)青ねぎ(5.5) うすくちしょうゆ(3)こいくちしょうゆ(1) 片くり粉(1.5) ④チーズ(型)1個(15)
後期食	②高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、米粉なし、 ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	③豚肉→豚ひき肉		①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油(揚げ物用)なし、 黒ごま→すりごま
中期食	②高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、米粉なし、 ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	③豚肉→豚ひき肉	②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油(揚げ物用)なし、 黒ごまなし
初期食	②高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、米粉なし、 ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	③豚肉→豚ひき肉	②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油(揚げ物用)なし、 黒ごまなし

月日	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
栄養量	エネルギー967kcal,たんぱく質43.2g	エネルギー753kcal,たんぱく質31.5g	エネルギー714kcal,たんぱく質29.2g	エネルギー868kcal,たんぱく質27.8g	エネルギー862kcal,たんぱく質33.6g	エネルギー768kcal,たんぱく質41.9g
献立	黒糖コッペパン 牛乳 ①ホキのフライ ②ビーンズサラダ ③チャウダー ④パインゼリー	①とりめし 牛乳 ②煮びたし ③みそ汁	麦ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②ナムル ③とうふのスープ	ごはん 牛乳 ①ブラウンシチュー ②野菜のごまドレッシングあえ ③牛乳プリン	味つけコッペパン 牛乳 ①とうふのミートグラタン ②ひじきのソテー ^{③野菜のスープ煮}	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のねぎみそ焼き ②もやしとツナの煮びたし ③かきたま汁 ④いりじゃこ
おかずの内容	①ホキ(70)料理酒(2.8) 食塩(0.14)こしょう(0.02) 小麦粉(12.6)鶏卵(7) パン粉(14)トマトケチャップ(3.96) さとう(0.3)ウスター(5.94) 洋からし(0.06) ②大豆(10)キャベツ(45) にんじん(10)食塩(0.6) こしょう(0.01)さとう(1.4) ひまわり油(0.7)米酢(2.8) ③ベーコン(10)たまねぎ(30) じゃがいも(40)にんじん(10) パセリ(0.5)チキンスープ(20) ひまわり油(1)バター(1.5) 小麦粉(2)スキムミルク(5) 食塩(0.5)こしょう(0.01) ④パイゼリー1個(50)	①鶏肉(55.2)ごぼう(20.7) 食塩(0.14)こしょう(0.02) 小麥粉(12.6)鶏卵(7) パン粉(14)トマトケチャップ(3.96) さとう(0.3)ウスター(5.94) 洋からし(0.06) ②油あげ(12)にんじん(5) ほうれん草(65)さとう(0.5) 本みりん(1.1)こいくちしょうゆ(3) けずりぶし(0.2) ③じゃがいも(20)たまねぎ(15) わかめ(3)けずりぶし(1.4) 信州みそ(5)赤みそ(3)	①豚肉(33)いか(22) 料理酒(1.1)にんじん(11) はくさい(71.5)しょうが(0.99) きぬさや(5.5)しめじ(5.5) たけのこ(缶)(16.5)ひまわり油(1.1) 食塩(0.11)こいくちしょうゆ(2.2) うすくちしょうゆ(2.75)片くり粉(2.75) ②油あげ(12)にんじん(5) ほうれん草(65)さとう(0.5) 本みりん(1.1)こいくちしょうゆ(3) けずりぶし(0.2) ③じゃがいも(20)たまねぎ(15) わかめ(3)けずりぶし(1.4) 信州みそ(5)赤みそ(3)	①豚肉(38.5)カーリックパウダー(0.11) 料理酒(1.1)にんじん(11) はくさい(71.5)しょうが(0.99) きぬさや(5.5)しめじ(5.5) たけのこ(缶)(16.5)ひまわり油(1.1) 食塩(0.11)こいくちしょうゆ(2.2) トマトピューレ(2.2)バーベキュー(4.4) ウスター(1.21)食塩(0.88) ②切干大根(5)けずりぶし(0.3) さとう(0.72)うすくちしょうゆ(2.16) にんじん(5)水菜(10) ごま油(0.8)さとう(0.72) うすくちしょうゆ(2.25)米酢(1.35) ③絹ごし豆腐(25)たまねぎ(20) にら(5)チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(2.8)食塩(0.3) 料理酒(1)こしょう(0.01) ④牛乳(1)牛乳(1)	①とうふ(77)豚ひき肉(22) にんにく(0.55)たまねぎ(33) マッシュルーム(5.5)小麦粉(3.3) バター(2.2)トマトケチャップ(7.92) ホールトマト(缶)(16.5)ウスター(2.97) ピザ用チーズ(11) ②ひじき(2)にんじん(10) コーン(15)三度豆(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ベーコン(5)たまねぎ(30) にんじん(10)はくさい(60) パセリ(0.9)チキンスープ(17) 食塩(0.2)こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2.6) ④しらすぼし(10)しょうが(1) 本みりん(1)こいくちしょうゆ(0.4) 料理酒(1)	①鶏肉(78)青ねぎ(26) 三温糖(1.59)料理酒(4.22) 本みりん(2.11)赤みそ(4.68) ②もやし(80)にんじん(4) まぐろフレーク(6)しょうが(0.3) うすくちしょうゆ(3)けずりぶし(0.8) ③鶏卵(30)ほうれん草(20) 食塩(0.2)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しらすぼし(10)しょうが(1) 本みりん(1)こいくちしょうゆ(0.4) 料理酒(1)
後期食	①たまねぎ、うすくちしょうゆ、 片くり粉、食塩なし、こしょうなし、 小麦粉なし、鶏卵なし、パン粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、 チーズ→ピザ用チーズ		①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、 片くり粉
中期食	①たまねぎ、うすくちしょうゆ、 片くり粉、食塩なし、こしょうなし、 小麦粉なし、鶏卵なし、パン粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、 チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、 片くり粉	
初期食	①たまねぎ、うすくちしょうゆ、 片くり粉、食塩なし、こしょうなし、 小麦粉なし、鶏卵なし、パン粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、 チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、 片くり粉	



*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！





月日	18日(金)	21日(月)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)
栄養量	エネルギー828kcal,たんぱく質36.3g	エネルギー901kcal,たんぱく質45.1g	エネルギー755kcal,たんぱく質35g	エネルギー747kcal,たんぱく質32.3g	エネルギー772kcal,たんぱく質43.1g	エネルギー886kcal,たんぱく質33.3g
献立	ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②小松菜と卵の炒め物 ③野菜の沢煮わん ④金時豆の甘煮	麦ごはん 牛乳 ①豚肉の柳川風 ②ひじきの煮つけ ③れんこん団子汁	ごはん 牛乳 ①たらのゆばきのこあんかけ ②小松菜のおかか煮 ③キャベツの吉野汁 ④くきわかめと鶏肉の甘から煮	麦ごはん 牛乳 ①ブルコギ ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③わかめスープ ④カレーふりかけ	ごはん 牛乳 ①なま節と厚あげのたき合わせ ②小松菜とささみの酢みそあえ ③ふのすまし汁	①ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 ②さつまいものチーズ焼き ③ビーフンの中華スープ
おかずの内容	①さば(70)しょうが(0.42) 本みりん(0.98)料理酒(0.84) 三温糖(0.7)こいくちしょうゆ(2.1) 本みりん(1.32)料理酒(1.54) 三温糖(0.77)こいくちしょうゆ(2.2) コーンスター(1) ②小松菜(60)鶏卵(20) ひまわり油(0.5)片切り粉(0.2) ひまわり油(1)こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2) ③ごぼう(15)たけのこ(缶)(10) にんじん(10)えのきだけ(5) けずりぶし(1.4)みつば(3) 料理酒(1)食塩(0.3) うすくちしょうゆ(3.6)片切り粉(1) ④金時豆(12)三温糖(4) うすくちしょうゆ(0.8)	①鶏卵(55)片切り粉(1.98) 豚肉(33)ちくわ(11) たまねぎ(22)にんじん(11) ごぼう(11)きぬさや(3.3) ひまわり油(1.1)さとう(0.79) 本みりん(2.38)うすくちしょうゆ(5.35) 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) こいくちしょうゆ(3.84)けずりぶし(1.2) ③鶏ひき肉(45)たまねぎ(7.5) しょうが(0.9)れんこん(15) 料理酒(1.95)食塩(0.15) 片切り粉(4.5)けずりぶし(1.4) ④金時豆(12)三温糖(4) うすくちしょうゆ(0.8)	①たら(50)料理酒(0.8) うすくちしょうゆ(0.8)米粉(1.5) 片切り粉(2.5)ひまわり油(0.3) ゆば(5)青ねぎ(5) たまねぎ(20)にんじん(5) 干しいたけ(0.8)まいたけ(5) しょうが(0.5)さとう(1.8) うすくちしょうゆ(3.6)片切り粉(2) けずりぶし(1) ②小松菜(60)花かつお(0.7) 本みりん(0.9)こいくちしょうゆ(2) だし昆布(0.2) ③鶏卵(20)キャベツ(45) にんじん(10)食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3)片切り粉(1) けずりぶし(1.4) ④くきわかめ(15)鶏肉(15) 料理酒(0.9)こいくちしょうゆ(2.97) 三温糖(1.98)けずりぶし(0.5)	①豚肉(55)にんにく(0.33) さとう(0.5)料理酒(1.09) こしょう(0.02)こいくちしょうゆ(2.48) ごま油(0.55)たまねぎ(38.5) にんじん(11)にら(11) エリンギ(11)いりごま(2.2) ひまわり油(0.55)さとう(0.5) こいくちしょうゆ(2.97) 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わかめ(3)たまねぎ(20) もやし(10)チキンスープ(15) 食塩(0.3)こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2.3)こいくちしょうゆ(0.5) ④しらすぼし(8)たまねぎ(8) ガーリックパウダー(0.01)カレー粉(0.15) こいくちしょうゆ(0.3)料理酒(1) ひまわり油(0.5)	①なま節(44)さとう(3.47) 本みりん(2.97)料理酒(4.46) こいくちしょうゆ(2.48)うすくちしょうゆ(2.97) 厚あげ(44)三度豆(11) さとう(0.2)うすくちしょうゆ(0.4) ②小松菜(35)にんじん(5) 鶏肉(20)白みそ(5.4) 食塩(0.2)さとう(0.9) ③ビーフン(6)たまねぎ(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(0.3)こいくちしょうゆ(0.5) うすくちしょうゆ(2.3) ④切りぶし(3)けずりぶし(1) だし昆布(0.8)みつば(3) 食塩(0.2)うすくちしょうゆ(3)	①豚ひき肉(51.75)しょうが(0.23) ひまわり油(0.58)ガーリックパウダー(0.23) 赤みそ(2.9)さとう(1.14) すりごま(1.15)本みりん(1.25) 料理酒(1.14)こいくちしょうゆ(0.63) 鶏卵(34.5)けずりぶし(0.12) 食塩(0.12)片切り粉(0.46) ひまわり油(0.6)ほうれん草(5.75) にんじん(7.75)大豆もやし(17.25) すりごま(1.15)ごま油(0.58) うすくちしょうゆ(3.11)コチジャン(1.15) ②さつまいも(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(1.4) ③ビーフン(6)たまねぎ(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(0.3)こいくちしょうゆ(0.5) うすくちしょうゆ(2.3)
後期食		①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①たまねぎ、米粉なし、 ひまわり油(揚げ物用)なし ④鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①けずりぶしなし、ひまわり油なし、 大豆もやし→もやし、 すりごま→ねりごま
中期食		①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①たまねぎ、米粉なし、 ひまわり油(揚げ物用)なし ④鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①けずりぶしなし、ひまわり油なし、 大豆もやし→もやし、 すりごま→ねりごま
初期食		①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①たまねぎ、米粉なし、 ひまわり油(揚げ物用)なし ④鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①けずりぶしなし、ひまわり油なし、 大豆もやし→もやし、 すりごま→ねりごま

「食品ロス」について知ろう！



○食品ロスってなに？

「もともとは食べられる（食べられた）のに、捨てられてしまう食べ物」のことです。例えば、嫌いだからとお皿に残してしまった料理や、賞味期限（おいしく食べられる期間）がすぎて捨ててしまった食品などが、「食品ロス」になります。

○なぜ食品ロスをへらすの？



地球を守るために

食べ物を作るとときには、地球温暖化の原因である二酸化炭素などができます。また、ゴミになった食品を処理するときも二酸化炭素などができます。

食品ロスを減らすことは、二酸化炭素などの発生を減らし、地球を守ることにつながります。



「もったいない」から

「もったいない」という言葉があります。食べ物をムダにしないで食べることで、生き物の命や作ってくれた人への感謝の心、物を大切にする気持ちを表すことができます。

○食品ロスを減らすために

☆残さず食べる。



☆食材の捨てる部分ができるだけ減らす工夫をする。



☆必要な分だけ買う。



10月は「食品ロス削減月間」です！

できるだけ使いきる、食べるようにして、
食べ物のもったいないをなくしましょう。



環境政策局からのお知らせ

*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。

