



令和元年12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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
栄養量	エネルギー750kcal,たんぱく質34.6g	エネルギー866kcal,たんぱく質33.1g	エネルギー765kcal,たんぱく質27.6g	エネルギー837kcal,たんぱく質31.1g	エネルギー786kcal,たんぱく質33.1g
献立	麦ごはん 牛乳 ①赤魚の白みそ煮 ②五目煮豆 ③野菜の沢煮わん ④牛乳プリン	味つけコッペパン 牛乳 ①里芋のクリームシチュー ②ひじきのソテー ③みかん	ごはん 牛乳 ①ジャンボしゅうまい ②春菊と切干大根のナムル ③わかめスープ ④いりじゃこ	麦ごはん 牛乳 ①たちのおのかば焼き風(いそ風味) ②煮びたし ③豆乳のみそ汁	ごはん 牛乳 ①じゃがいものそぼろ煮 ②壬生菜と豚肉のポン酢あえ ③むらくも汁
おかずの内容	①赤魚(70)しょうが(0.5)白ねぎ(4)料理酒(2.4)信州みそ(0.8)白みそ(3.2)三温糖(0.96)うすくちしょうゆ(0.16) ②大豆(10)豚肉(10)ごぼう(10)にんじん(10)切こんぶ(1)こいくちしょうゆ(2.4)三温糖(1) ③はくさい(25)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)片くり粉(1) ④牛乳プリン1個(40)	①鶏肉(33)里いも(38.5)たまねぎ(60.5)にんじん(11)しめじ(13.2)ブロッコリー(16.5)ひまわり油(1.21)ひまわり油(1.21)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(0.99)こしょう(0.02) ②ひじき(2)にんじん(10)まぐろフレーク(10)黄ピーマン(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みかん1個(75)	①豚ひき肉(36)しょうが(1.8)食塩(0.36)本みりん(3.6)こいくちしょうゆ(3.6)ごま油(1.44)たまねぎ(36)片くり粉(7.2)しゅうまいの皮(5) ②切干大根(5)けずりぶし(0.2)さとう(0.6)うすくちしょうゆ(1.8)にんじん(5)春菊(20)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わかめ(3)たまねぎ(30)チキンスープ(15)料理酒(1)食塩(0.3)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(2.3) 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たちのお粥粉付き(50)ひまわり油(1)青のり(0.3)さとう(2.7)本みりん(3.11)こいくちしょうゆ(4.59)しょうが(2.03) ②油あげ(17)大根葉(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しめじ(5)にんじん(5)ごぼう(10)青ねぎ(5)けずりぶし(1.4)信州みそ(5)赤みそ(3)豆乳(50)	①鶏ひき肉(27.5)しょうが(0.33)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)料理酒(1.1)さとう(0.99)片くり粉(0.55)こいくちしょうゆ(4.06) ②壬生菜(50)もやし(20)豚肉(20)料理酒(1)ゆず(果汁)(2.4)こいくちしょうゆ(2.8)さとう(1.2)料理酒(2.8)けずりぶし(0.2) ③鶏卵(25)絹ごし豆腐(20)たまねぎ(20)にんじん(5)わかめ(3)料理酒(1)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)
後期食	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ ③みかん→みかん(缶)	①しゅうまいの皮なし	②油あげ→厚あげ, ほうれん草	①糸こんにゃくなし ②豚肉→豚ひき肉
中期食	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ ③みかん→みかん(缶)	①しゅうまいの皮なし, チキンスープ	②油あげ→厚あげ, ほうれん草	①糸こんにゃくなし ②豚肉→豚ひき肉
初期食	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ ③みかん→みかん(缶)	①しゅうまいの皮なし, チキンスープ	②油あげ→厚あげ, ほうれん草	①糸こんにゃくなし ②豚肉→豚ひき肉

月日	9日(月)	10日(火)	11日(水)
栄養量	エネルギー955kcal,たんぱく質32.4g	エネルギー821kcal,たんぱく質33.1g	エネルギー761kcal,たんぱく質38.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①キーマカレー ②野菜のフレンチソースあえ ③フルーツのヨーグルトかけ	ごはん 牛乳 ①親子煮 ②野菜の五目酢きんぴら ③白菜の吉野汁 ④くきわかめのあっさり煮	①みそラーメン 牛乳 ②中華風あえもの ③さつまいもとりんごのレモン煮
おさずの内容	①豚ひき肉(48.3)ガーリックパウダー(0.12)こしょう(0.02)コーン(13.8)にんじん(20.7)たまねぎ(69)しょうが(0.58)ひまわり油(1.38)ひまわり油(1.38)バター(5.52)小麦粉(6.9)カレー粉(1.11)スキムミルク(6.9)チーズ(6.9)トマトピューレ(8.28)フルーツチャツネ(2.76)ハーベキューソース(6.1)ウスターソース(2.53)食塩(0.92)オールスパイス(0.04)こいくちしょうゆ(1.61)ローリエ(0.02) ②キャベツ(50)赤ピーマン(10)カリフラワー(30)ひまわり油(1)さとう(1.5)食塩(0.6)こしょう(0.01)米酢(3.2) ③ヨーグルト(45)パイナップル(缶)(30)黄桃(缶)(15)	①鶏肉(33)鶏卵(60.5)片くり粉(2.2)たまねぎ(55)みつば(5.5)さとう(0.55)うすくちしょうゆ(5.72)けずりぶし(0.33) ②ごぼう(15)れんこん(10)にんじん(10)三度豆(5)かぼちゃ(25)ひまわり油(1)料理酒(1)食塩(0.3)さとう(2.5)こいくちしょうゆ(2.5)米酢(3)いりごま(2)すりごま(1) ③はくさい(30)にんじん(5)絹ごし豆腐(20)けずりぶし(1.4)本みりん(0.6)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(3.2)片くり粉(2) ④くきわかめ(15)料理酒(1)こいくちしょうゆ(2.2)三温糖(1.5)	①中華めん(192)ひまわり油(0.96)豚肉(48)たまねぎ(24)にんじん(6)青ねぎ(12)しょうが(0.96)にんにく(0.96)ひまわり油(0.6)ねりごま(6)トウバンジャン(0.24)食塩(0.12)こしょう(0.02)こいくちしょうゆ(3.6)豚骨スープ(18)だし昆布(3.24)けずりぶし(1.56)信州みそ(9.6)赤みそ(4.2) ②まぐろフレーク(10)チンゲン菜(50)わかめ(5)さとう(1.1)うすくちしょうゆ(3)米酢(2.75)ごま油(0.33) ③さつまいも(48)りんご(18)レモン(果汁)(1.2)さとう(2.4)食塩(0.12)
後期食	①チーズ→ピザ用チーズ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま, すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①チーズ→ピザ用チーズ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま, すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①チーズ→ピザ用チーズ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま, すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ, ノロウイルスが多くなる季節です。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが, ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており, それが

手に付いて口や鼻から体内に入ることによって感染します。しっかり手を洗うことが, 予防の第一歩です。

こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら, せっけんをつけて, 手のひらをよくこする。
- 手の甲, 指の間, 指先・爪の間, 親指, 手首をしっかりこすり洗いする。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル, ペーパータオルで水分をよくふき取る。





月日	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
栄養量	エネルギー854kcal,たんぱく質37.4g	エネルギー860kcal,たんぱく質42.6g	エネルギー893kcal,たんぱく質33.3g	エネルギー807kcal,たんぱく質32.7g	エネルギー868kcal,たんぱく質42.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①関東煮 ②ほうれん草ともやしの土佐酢あえ ③かきたま汁 ④牛肉とごぼうの煮つけ	ごはん 牛乳 ①さばのたつた揚げ ②高野どうふのそぼろ煮 ③平天のみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのミートソース煮 ②野菜のソテー ③コンソメスープ ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①ホキの黄金焼き ②大根葉とひじきの炒め物 ③けんちん汁 ④金時豆の甘煮	黒糖コッペパン 牛乳 ①ローストチキン ②ボルシチ ③ほうれん草のスープ ④カラメルプリン
おかずの内容	①厚あげ(22)三温糖(0.4)こいくちしょうゆ(0.8)けずりぶし(0.33)ちくわ(22)じゃがいも(44)にんじん(16.5)だいこん(49.5)板こんにゃく(11)さとう(1.98)本みりん(2.97)うすくちしょうゆ(4.16)こいくちしょうゆ(3.96)けずりぶし(2.2)だし昆布(1.1) ②ほうれん草(60)もやし(30)花かつお(1)本みりん(1.3)こいくちしょうゆ(2.7)うすくちしょうゆ(0.5)米酢(1.5)だし昆布(0.2) ③鶏卵(30)たまねぎ(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牛肉(35)しょうが(0.84)ごぼう(10.5)ひまわり油(0.7)三温糖(1)こいくちしょうゆ(2.52)料理酒(0.76)本みりん(0.82)	①さば(70)しょうが(2.1)料理酒(2.52)うすくちしょうゆ(3.08)米粉(2.1)片くり粉(3.5)ひまわり油(1.4) ②高野どうふ(8)さとう(1.2)うすくちしょうゆ(3.2)けずりぶし(0.8)鶏ひき肉(20)たまねぎ(16)にんじん(8)三度豆(8)しょうが(0.64)ひまわり油(0.64)さとう(0.8)本みりん(0.8)料理酒(0.4)うすくちしょうゆ(1.6)片くり粉(1.6)けずりぶし(0.8) ③平天(10)キャベツ(20)たまねぎ(20)にんじん(5)けずりぶし(1.4)青ねぎ(5)赤みそ(7)	①厚あげ(55)けずりぶし(1.1)三温糖(0.99)こいくちしょうゆ(1.98)豚ひき肉(22)たまねぎ(55)にんじん(6.6)マッシュルーム(9.9)ひまわり油(0.77)小麦粉(1.98)トマトケチャップ(16.5)トマトピューレ(4.4)ウスターソース(2.75)食塩(0.11)こしょう(0.02)ピザ用チーズ(8.25) ②小松菜(35)キャベツ(20)にんじん(10)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ヨーグルト1個(80)	①ホキ(70)料理酒(1.4)食塩(0.14)こしょう(0.02)米粉(2.1)片くり粉(3.5)にんじん(11)マヨネーズ(8.25)信州みそ(1.65) ②ひじき(2)大根葉(50)ひまわり油(0.5)いりごま(2)花かつお(0.4)さとう(0.4)こいくちしょうゆ(3)本みりん(1) 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(3.5)こいくちしょうゆ(1)片くり粉(1.5) ④金時豆(12)三温糖(4)うすくちしょうゆ(0.8)	①鶏肉(72)こしょう(0.02)米粉(2.4)しょうが(1.2)にんにく(0.36)こいくちしょうゆ(3.6)料理酒(2.4)本みりん(1.2)はちみつ(2.4) ②牛肉(21)じゃがいも(28)たまねぎ(21)にんじん(10.5)キャベツ(28)ホルトトマト(缶)(7)ひまわり油(0.7)トマトケチャップ(3.5)バーベキューソース(4.2)食塩(0.56)こしょう(0.01) ③ほうれん草(20)にんじん(5)たまねぎ(20)チキンスープ(15)うすくちしょうゆ(2)食塩(0.4)こしょう(0.01) ④鶏卵(20)牛乳(40)さとう(6)さとう(4)
後期食	①板こんにゃくなし ④牛肉→牛ひき肉	①三温糖,本みりん,米粉なし,片くり粉なし ひまわり油なし ②高野どうふ→絹ごし豆腐		①たまねぎ,米粉なし ②ほうれん草,いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ,食塩,片くり粉 ②牛肉→牛ひき肉
中期食	①板こんにゃくなし ④牛肉→牛ひき肉	①三温糖,本みりん,米粉なし,片くり粉なし ひまわり油なし ②高野どうふ→絹ごし豆腐		①たまねぎ,米粉なし ②ほうれん草,いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ,食塩,片くり粉 ②牛肉→牛ひき肉
初期食	①板こんにゃくなし ④牛肉→牛ひき肉	①三温糖,本みりん,米粉なし,片くり粉なし ひまわり油なし ②高野どうふ→絹ごし豆腐		①たまねぎ,米粉なし ②ほうれん草,いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ,食塩,片くり粉 ②牛肉→牛ひき肉

月日	19日(木)	20日(金)	23日(月)
栄養量	エネルギー887kcal,たんぱく質40.1g	エネルギー746kcal,たんぱく質29.1g	エネルギー816kcal,たんぱく質34.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②小松菜とツナのごま油炒め ③中華コーンスープ	ごはん 牛乳 ①筑前煮 ②白菜のゆず風味 ③かぼちゃのいとこ煮 ④ゆばのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①さけのチャンチャン焼き ②ひじきの煮つけ ③にゅうめん
おかずの内容	①豚肉(36.3)大豆(24.2)干しいたけ(1.21)白ねぎ(6.05)たまねぎ(24.2)にんじん(12.1)さとう(1.65)料理酒(1.1)本みりん(2.2)こいくちしょうゆ(4.4)オイスターソース(2.2)トウバンジャン(0.11) ②小松菜(60)まろろフレク(20)ごま油(1)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.5) ③鶏卵(30)たまねぎ(20)にんじん(5)ｸﾞｰﾝｺｰﾝ(缶)(25)チキンスープ(15)食塩(0.3)うすくちしょうゆ(2.3)片くり粉(1)	①鶏肉(38.5)ひまわり油(1.1)ちくわ(11)にんじん(11)ごぼう(22)れんこん(22)板こんにゃく(11)三温糖(0.58)本みりん(1.64)こいくちしょうゆ(3.43) ②はくさい(84)花かつお(0.96)ゆず(果汁)(1.2)うすくちしょうゆ(3)さとう(2.16)料理酒(2.16) ③かぼちゃ(40)小豆(4)本みりん(0.64)うすくちしょうゆ(1.92)さとう(1.92)けずりぶし(0.32) ④ゆば(3)えのきだけ(5)豆苗(10)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(3)	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(0.11)片くり粉(1)たまねぎ(16.5)にんじん(5.5)キャベツ(44)しめじ(5.5)バター(0.99)信州みそ(5.94)さとう(1.19)本みりん(0.99)こいくちしょうゆ(0.99) ②ひじき(5)油あげ(12)にんじん(10)ひまわり油(0.5)三温糖(1)本みりん(2.7)こいくちしょうゆ(3.8)けずりぶし(1.2) ③そうめん(10)ほうれん草(15)たまねぎ(15)うすくちしょうゆ(3)食塩(0.2)本みりん(0.3)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉,板こんにゃくなし	②油あげ→厚あげ
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉,板こんにゃくなし	②油あげ→厚あげ
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉,板こんにゃくなし	②油あげ→厚あげ

年末年始の行事と食べ物

日本の食文化は、お正月などの年中行事と密接に関わって育まれてきました。特に年末年始には、昔から伝わってきた行事や行事食がたくさんあります。

子どもたちには、行事や行事食を通して、その由来や意味、込められた願いを伝え続けていきたいですね。

冬至 12/22

1年で一番昼の時間が短い日です。厄除けや無病息災を願って、かぼちゃやあずき粥、また、かぼちゃと小豆を一緒に煮た、「いとこ煮」などを食べます。ゆず湯に入る習慣もあります。

給食では、「かぼちゃのいとこ煮」や、ゆずを使った「白菜のゆず風味」が登場します。

おみそか 12/31

大みそかに食べる年越しそばには、そばが長く伸ばして細く切って作られることから、細く長く「健康長寿」や「家運長命(家族みんなが元気で長生きすること。家名や血筋が長く続くこと。)」の願いが込められているといわれています。

正月 1/1~

お正月に食べるお雑煮やおせち料理にも、健康や厄除けなど様々な意味が込められています。お雑煮は地域によって入れる具材などが違います。調べてみると面白いですよ。

給食でも1月にお正月料理が登場します。

1月は他にも、七草粥や鏡開きの餅、小豆粥などを食べる習慣があります。

*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!