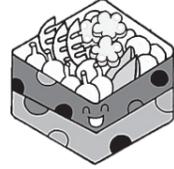




# 令和2年1月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈中学部・高等部〉



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	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
栄養量	エネルギー780kcal,たんぱく質29.9g	エネルギー710kcal,たんぱく質34.3g	エネルギー748kcal,たんぱく質27.2g	エネルギー746kcal,たんぱく質32.5g	エネルギー636kcal,たんぱく質27.3g
献立	ごはん 牛乳 ①煮しめ ②たたきごぼう ③黒豆の甘煮 ④京風みそ汁	麦ごはん 牛乳 ①松風焼き ②紅白なます ③すまし汁	ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②白菜とひき肉の炒め物 ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①赤魚の煮つけ ②春菊のおかかあえ ③あずききんとん ④みそ汁	①かやくうどん 牛乳 ②野菜のかき揚げ ③大根葉とじゃこの炒め物 ④牛乳プリン
おかずの内容	①鶏肉(38.5) 高野豆腐(4.95) れんこん(22) にんじん(11) 板こんにゃく(11) 干しいたけ(0.88) きぬさや(3.3) 三温糖(0.99) 本みりん(1.19) こいくちしょうゆ(3.37) ②ごぼう(30) すりごま(2) さとう(0.3) うすくちしょうゆ(2.2) 米酢(1.2) ③黒豆(10) 三温糖(5) うすくちしょうゆ(0.8) ④里いも(20) だいこん(20) 金時にんじん(5) 水菜(10) けずりぶし(0.8) だし昆布(0.8) 白みそ(14) 信州みそ(4)	①鶏ひき肉(60.5) とろろ(16.5) にんじん(5.5) 鶏卵(11) たまねぎ(22) うすくちしょうゆ(3.57) 片くり粉(1) 白みそ(2.97) 本みりん(1.19) さとう(0.99) いりごま(1.98) はちみつ(3.3) ②だいこん(60) 金時にんじん(5) ゆず(果汁)(0.5) さとう(0.6) 本みりん(0.5) 食塩(0.2) 米酢(1.8) うすくちしょうゆ(1.8) けずりぶし(0.1) ③かまぼこ(10) 小松菜(20) 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)	①厚あげ(55) 三温糖(0.99) こいくちしょうゆ(1.98) けずりぶし(1.1) 小松菜(49.5) たまねぎ(49.5) にんじん(11) しょうが(0.55) にんにく(0.33) 干しいたけ(0.88) ひまわり油(0.77) さとう(0.8) 料理酒(1.98) オイスターソース(2.97) こしょう(0.02) こいくちしょうゆ(2.78) 片くり粉(1.1) ②はくさい(40) にんじん(5) 豚ひき肉(10) ひまわり油(0.5) 食塩(0.05) 料理酒(0.8) うすくちしょうゆ(1.7) 本みりん(0.4) ③鶏卵(15) わかめ(3) たまねぎ(10) 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) 片くり粉(1)	①赤魚(70) 三温糖(1.2) 料理酒(3.2) 本みりん(0.8) こいくちしょうゆ(1.6) しょうが(0.3) ②春菊(25) キャベツ(35) 花かつお(1) 本みりん(1) こいくちしょうゆ(2) だし昆布(0.2) ③さつまいも(35) さとう(2.1) 小豆(4) さとう(2.1) 食塩(0.1) ④絹ごし豆腐(25) けずりぶし(1.4) えのきだけ(10) みつば(3) 信州みそ(5) 赤みそ(3)	①干うどん(72) 鶏肉(36) ちくわ(12) にんじん(7.2) 干しいたけ(0.96) だし昆布(2.4) けずりぶし(3.72) 青ねぎ(12) 食塩(0.12) 本みりん(2.16) こいくちしょうゆ(2.4) うすくちしょうゆ(8.64) ②さつまいも(20) たまねぎ(20) 三度豆(10) にんじん(10) 小麦粉(6) 小麦粉(6) 片くり粉(2) ひまわり油(備用)(15) ③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) ④牛乳プリン 1個(40)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉, 高野豆腐→絹ごし豆腐 板こんにゃくなし	①いりごま→ねりごま			①鶏肉→鶏ひき肉 ②本みりん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, だし昆布, けずりぶし ③ほうれん草, いりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉, 高野豆腐→絹ごし豆腐 板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま	①いりごま→ねりごま			①鶏肉→鶏ひき肉 ②本みりん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, だし昆布, けずりぶし ③ほうれん草, いりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉, 高野豆腐→絹ごし豆腐 板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま	①いりごま→ねりごま			①鶏肉→鶏ひき肉 ②本みりん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, だし昆布, けずりぶし ③ほうれん草, いりごま→ねりごま

月日	17日(金)	20日(月)	21日(火)
栄養量	エネルギー905kcal,たんぱく質29.7g	エネルギー773kcal,たんぱく質32g	エネルギー775kcal,たんぱく質32g
献立	ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②小松菜のソテー ③りんごのコンポート	麦ごはん 牛乳 ①すき焼き煮 ②キャベツの土佐酢あえ ③赤だし	ごはん 牛乳 ①親子煮 ②大根のゆずみそがけ ③けんちん汁
おかずの内容	①豚肉(40.25) ガリックパウダー(0.12) こしょう(0.02) じゃがいも(63.25) たまねぎ(69) にんじん(17.25) しょうが(0.58) ひまわり油(1.15) ひまわり油(1.15) バター(4.6) 小麦粉(6.9) カレー粉(0.92) スキムミルク(5.75) チーズ(5.75) トマトピューレ(6.9) フルーツチャップ(2.88) ハーベキューソース(5.75) ウスターソース(2.3) 食塩(0.81) オールスパイス(0.04) こいくちしょうゆ(1.96) ローリエ(0.02) 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りんご(60) さとう(3.5)	①牛肉(44) たまねぎ(55) 焼き豆腐(44) 糸こんにゃく(22) 白ねぎ(16.5) 切りぶ(3.3) ひまわり油(1.1) さとう(1.98) 料理酒(0.99) こいくちしょうゆ(6.43) 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たまねぎ(25) なめこ(10) みつば(3) けずりぶし(1.4) 豆みそ(6.5) 信州みそ(1.5)	①鶏肉(33) 鶏卵(60.5) 片くり粉(2.2) たまねぎ(49.5) 青ねぎ(11) さとう(0.55) うすくちしょうゆ(5.72) けずりぶし(0.33) ②だいこん(60) うすくちしょうゆ(1) だし昆布(0.8) 白みそ(5) さとう(2) 本みりん(2) 料理酒(2) ゆず(果汁)(0.8) ③里いも(20) さつまいも(20) にんじん(9) けずりぶし(1.4) 豆苗(10) うすくちしょうゆ(3) こいくちしょうゆ(1) 片くり粉(1.5)
後期食	①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ	①牛肉→牛ひき肉, 糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ	①牛肉→牛ひき肉, 糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ	①牛肉→牛ひき肉, 糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉

## 伝統的な保存食『乾物』



乾物とは、食べ物を乾燥させて長く保存できるようにしたものです。乾燥させる前よりも栄養やうま味、甘味などが増えるという特長があり、常温で保存できるので、いざという時の非常食としても役立ちます。

日ごろから常備しておき、毎日の食事にも活用するといいですね。

野菜・きのこ・豆など	海藻・小魚など	その他



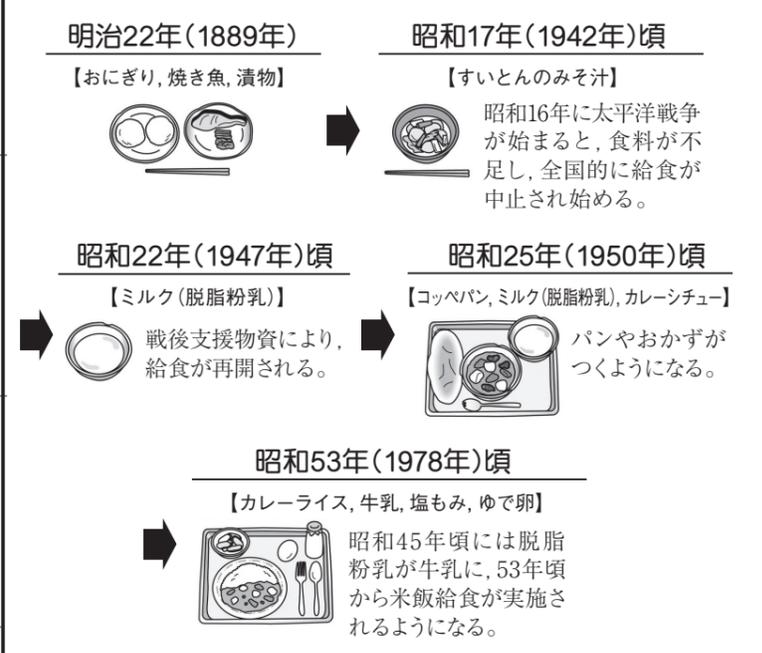


月日	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
栄養量	エネルギー892kcal,たんぱく質39.7g	エネルギー818kcal,たんぱく質37.5g	エネルギー825kcal,たんぱく質34.9g	エネルギー782kcal,たんぱく質31.2g	エネルギー882kcal,たんぱく質37.5g
献立	ミルクコッペパン 牛乳 ①ポークビーンズ ②ひじきのごまサラダ ③スープ ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②切干大根の三杯酢 ③ほうれん草のみそ汁 ④くきわかめと鶏肉の甘から煮	ごはん 牛乳 ①豚肉と高野豆腐の炒め物 ②中華風炒め物 ③中華コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①大豆と豚肉のカレー煮 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③はるさめのスープ	食パン・いちごジャム 牛乳 ①さけのクリームシチュー ②野菜のマリネ ③パインゼリー
おかずの内容	①大豆(24.2)豚肉(30.25)たまねぎ(60.5)にんじん(12.1)ひまわり油(1.21)トマトケチャップ(9.68)ウスターソース(1.82)食塩(0.55)こしょう(0.02)ローリエ(0.02) ②ひじき(3)赤ピーマン(10)けずりぶし(0.8)さとう(0.2)うすくちしょうゆ(1)コーン(10)小松菜(20)すりごま(3)さとう(0.8)うすくちしょうゆ(2)米酢(2) ③たまねぎ(20)にんじん(7)もやし(20)チキンスープ(15)食塩(0.3)こしょう(0.01)こいくちしょうゆ(0.5)うすくちしょうゆ(2.3)料理酒(1) ④ヨーグルト1個(80)	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)コーンスターチ(1) ②切干大根(5)けずりぶし(0.2)さとう(0.72)うすくちしょうゆ(2.16)水菜(10)にんじん(5)さとう(0.5)うすくちしょうゆ(1)こいくちしょうゆ(0.5)米酢(2) ③ほうれん草(20)たまねぎ(15)油あげ(10)けずりぶし(1.4)信州みそ(5)赤みそ(3) 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高野豆腐(8.8)さとう(0.55)うすくちしょうゆ(1.21)けずりぶし(0.22)豚肉(44)こしょう(0.02)にんじん(11)たまねぎ(11)チンゲン菜(22)干しいたけ(0.88)ひまわり油(1.1)チキンスープ(11)さとう(0.55)こいくちしょうゆ(2.64)片くり粉(1.1) ②ロースハム(5)にんじん(10)小松菜(60)もやし(15)すりごま(4.5)ごま油(1)さとう(1)うすくちしょうゆ(2.8) ③鶏卵(20)たまねぎ(20)クリームソーダ(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大豆(22)豚肉(33)にんじん(16.5)だいこん(38.5)白ねぎ(16.5)しょうが(0.44)ひまわり油(1.1)チキンスープ(5.5)さとう(1.1)料理酒(1.1)カレー粉(0.22)食塩(0.22)こしょう(0.02)こいくちしょうゆ(5.5) 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はるさめ(6)たまねぎ(25)きぬさや(5)干しいたけ(0.6)チキンスープ(15)料理酒(1)食塩(0.2)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(3.8)	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)じゃがいも(44)たまねぎ(44)にんじん(18.15)ひまわり油(0.55)ひまわり油(1.1)バター(2.75)小麦粉(4.4)スキムミルク(6.05)チーズ(6.05)食塩(0.99)こしょう(0.02) ②キャベツ(40)にんじん(10)ブロッコリー(30)ひまわり油(1)さとう(0.8)食塩(0.6)こしょう(0.01)米酢(2.5) ③パインゼリー1個(50)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	③油あげ→絹ごし豆腐 ④鶏肉→鶏ひき肉	①高野豆腐→絹ごし豆腐, 豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①チーズ→ピザ用チーズ
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	③油あげ→絹ごし豆腐 ④鶏肉→鶏ひき肉	①高野豆腐→絹ごし豆腐, 豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①チーズ→ピザ用チーズ
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	③油あげ→絹ごし豆腐 ④鶏肉→鶏ひき肉	①高野豆腐→絹ごし豆腐, 豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①チーズ→ピザ用チーズ

月日	29日(水)	30日(木)	31日(金)
栄養量	エネルギー812kcal,たんぱく質35.2g	エネルギー903kcal,たんぱく質39.1g	エネルギー819kcal,たんぱく質33.3g
献立	ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのみそ炒め ②小松菜のあえもの ③ふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのピリカラみそ焼き ②ほうれん草のごまあえ ③むらくも汁 ④牛肉のしぐれ煮	ごはん 牛乳 ①チキンカツ ②ひじきのソテー ③ポトフ
おさずの内容	①厚あげ(55)三温糖(0.99)こいくちしょうゆ(1.98)けずりぶし(1.1)豚肉(38.5)食塩(0.11)こしょう(0.02)たまねぎ(33)干しいたけ(1.1)青ねぎ(5.5)しょうが(0.44)にんじん(16.5)ひまわり油(1.1)赤みそ(2.97)さとう(1.49)料理酒(0.99)トウバンジャン(0.1)こいくちしょうゆ(1.98)ごま油(0.66) ②小松菜(60)にんじん(5)まぐろフレーク(10)ねりごま(1)本みりん(1.8)こいくちしょうゆ(2.9)けずりぶし(0.1) ③切りふ(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たちうお(濃粉付き)(50)ひまわり油(1)しょうが(0.9)ごま油(0.3)三温糖(3.2)料理酒(3.2)赤みそ(2.4)トウバンジャン(0.06)こいくちしょうゆ(1.6) ②ほうれん草(60)にんじん(5)すりごま(3)ねりごま(1)本みりん(1.4)こいくちしょうゆ(2.3)けずりぶし(0.1) ③鶏卵(25)鶏肉(20)たまねぎ(20)にんじん(5)青ねぎ(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) ④牛肉(33)しょうが(0.96)糸こんにゃく(18)三度豆(3)ひまわり油(0.42)三温糖(1.2)料理酒(1.8)こいくちしょうゆ(3)	①鶏肉(75)食塩(0.2)小麦粉(7.5)パン粉(11.25)さとう(0.33)トマトケチャップ(4.4)ウスターソース(6.6)洋からし(0.06) 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(8)たまねぎ(40)にんじん(15)だいこん(40)白ねぎ(10)ひまわり油(0.8)食塩(0.6)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1)ローリエ(0.01)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	③鶏肉→鶏ひき肉 ④牛肉→牛ひき肉, 糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 片くり粉, 小麦粉なし, パン粉なし
中期食	①豚肉→豚ひき肉	②すりごまなし ③鶏肉→鶏ひき肉 ④牛肉→牛ひき肉, 糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 片くり粉, 小麦粉なし, パン粉なし
初期食	①豚肉→豚ひき肉	②すりごまなし ③鶏肉→鶏ひき肉 ④牛肉→牛ひき肉, 糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 片くり粉, 小麦粉なし, パン粉なし

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。  
学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を提供したことが、日本の学校給食の始まりとされています。さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められました。



**現在は...**  
食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための「生きた教材」として、旬や地産地消の食材、和食献立や郷土料理など様々な献立が登場します。

\*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!