



令和2年3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)
栄養量	エネルギー781kcal,たんぱく質32.3g	エネルギー813kcal,たんぱく質33.8g	エネルギー928kcal,たんぱく質30.8g
献立	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのチャンプル ②小松菜とひじきの炒め物 ③みそ汁	①ちらしずし 牛乳 ②平天とこんにゃくの煮つけ ③菜の花のすまし汁 ④三色ゼリー	食パン・いちごジャム 牛乳 ①クリームシチュー ②野菜のごまドレッシングあえ ③フルーツミックス
おかずの内容	①厚あげ(33) 三温糖(0.6) さいくちしょうゆ(1.19) けずりぶし(0.66) 豚肉(22) にんじん(5.5) キャベツ(55) もやし(22) 鶏卵(27.5) ひまわり油(1.65) 食塩(0.11) こしょう(0.02) うすくちしょうゆ(3.3) ②ひじき(2) 小松菜(50) ひまわり油(0.5) いりごま(3) 花かつお(0.4) さとう(0.4) さいくちしょうゆ(3) 本みりん(1) ③たまねぎ(20) 切りふ(3) 豆苗(5) けずりぶし(1.4) 赤みそ(3) 信州みそ(5)	①しらすぼし(5.75) さとう(4.6) 食塩(0.58) 米酢(11.5) にんじん(8.05) れんこん(11.5) 干しいたけ(1.15) たけのこ(缶)(11.5) さとう(1.56) 本みりん(1.14) さいくちしょうゆ(1.14) うすくちしょうゆ(1.76) 鶏卵(34.5) けずりぶし(0.12) 食塩(0.12) ひまわり油(0.81) 片くり粉(0.35) きざみり 1袋(0.4) ②平天(30) 板こんにゃく(20) 鶏肉(25) にんじん(10) 三温糖(0.66) 本みりん(1.52) さいくちしょうゆ(2.64) ③菜の花(15) 絹ごし豆腐(20) だし昆布(0.8) けずりぶし(1) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3) ④三色ゼリー 1個(60)	①ベーコン(20) じゃがいも(66) たまねぎ(50) にんじん(16.5) パセリ(0.5) ひまわり油(1.1) バター(2.75) 小麦粉(4.4) スキムミルク(5.5) チーズ(5.5) 食塩(0.8) こしょう(0.01) ②もやし(35) ほうれん草(30) まぐろフレーク(15) にんじん(10) すりごま(3) ひまわり油(1.5) さとう(0.4) うすくちしょうゆ(2.2) 米酢(1) ③みかん(缶)(30) パインアップル(缶)(30)
後期食	①豚肉→豚ひき肉, 片くり粉 ②いりごま→ねりごま	①けずりぶしなし, ひまわり油なし ②板こんにゃく→たまねぎ, 鶏肉→鶏ひき肉	①チーズ→ピザ用チーズ
中期食	①豚肉→豚ひき肉, 片くり粉 ②いりごま→ねりごま	①けずりぶしなし, ひまわり油なし ②板こんにゃく→たまねぎ, 鶏肉→鶏ひき肉	①チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉, 片くり粉 ②いりごま→ねりごま	①けずりぶしなし, ひまわり油なし ②板こんにゃく→たまねぎ, 鶏肉→鶏ひき肉	①チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま

3月3日 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

行事食として、ちらしずし、ハマグリの潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。

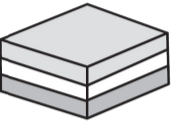
ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が作られていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。



ちらしずし



ハマグリの潮汁



ひしもち

給食では

3月3日(火)

- ちらしずし
- 牛乳
- 平天とこんにゃくの煮つけ
- 菜の花のすまし汁
- 三色ゼリー

月日	5日(木)	9日(月)	10日(火)
栄養量	エネルギー920kcal,たんぱく質37.1g	エネルギー823kcal,たんぱく質32.7g	エネルギー808kcal,たんぱく質39.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①チキンのから揚げ ②コロッケ ③キャベツのソテー ④トマトスープ ⑤セレクトデザート	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②大根葉とじゃこの炒め物 ③すまし汁	麦ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②春野菜のおかかあえ ③豚汁 ④くきわかめと鶏肉の甘から煮
おさずの内容	①鶏肉(75) 食塩(0.3) こしょう(0.02) さいくちしょうゆ(1.2) ガリックパウダー(0.14) 料理酒(1.35) 米粉(2.25) 片くり粉(3.75) ひまわり油(1.5) ②マッシュポテト(50) 牛ひき肉(17) たまねぎ(20) ひまわり油(0.3) 食塩(0.4) こしょう(0.01) 小麦粉(6) パン粉(10) ③キャベツ(45) にんじん(5) コーン(5) ひまわり油(0.4) 食塩(0.4) こしょう(0.01) ④ファルファッレ(4) たまねぎ(40) にんじん(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(0.7) こしょう(0.01) ローリエ(0.01) ⑤チョコプリン 1個(30) ももゼリー 1個(40) } どちらか一つ	①油あげ(27.5) さとう(0.99) うすくちしょうゆ(2.31) けずりぶし(0.22) 鶏卵(55) 片くり粉(2.42) たまねぎ(33) 青ねぎ(11) うすくちしょうゆ(3.41) けずりぶし(0.44) 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) さいくちしょうゆ(1.3) ③かまぼこ(10) にんじん(5) もすく(10) 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) みつば(3)	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) さいくちしょうゆ(2.1) 本みりん(1.32) 料理酒(1.54) 三温糖(0.77) さいくちしょうゆ(2.2) コーンスターチ(1) ②にんじん(10) 菜の花(20) つきこんにゃく(15) たけのこ(缶)(10) 花かつお(0.5) 本みりん(0.6) 三温糖(0.6) さいくちしょうゆ(2.5) だし昆布(0.3) ③豚肉(15) たまねぎ(30) ごぼう(8) にんじん(10) けずりぶし(1.4) 赤みそ(8) ④くきわかめ(15) 鶏肉(15) 料理酒(0.9) さいくちしょうゆ(3) 三温糖(2) けずりぶし(0.5)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油なし ④ファルファッレ→マカロニ	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草, いりごま→ねりごま	①マッシュポテト, コーンスターチなし ②つきこんにゃく→じゃがいも ③豚肉→豚ひき肉 ④鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油なし ②チキンスープ ④ファルファッレ→マカロニ	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草, いりごま→ねりごま	①マッシュポテト, コーンスターチなし ②つきこんにゃく→じゃがいも ③豚肉→豚ひき肉 ④鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油なし ②チキンスープ ④ファルファッレ→マカロニ	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草, いりごま→ねりごま	①マッシュポテト, コーンスターチなし ②つきこんにゃく→じゃがいも ③豚肉→豚ひき肉 ④鶏肉→鶏ひき肉

今月の和献立より

3月10日(火)

さばは、福井県の小浜と京都を結ぶ道が鯖街道と呼ばれるくらい、昔から京都でよく食べられてきた魚のひとつです。

しょうがのしぼり汁、三温糖、しょうゆなどに漬け込んださばを焼き、別に作ったたれをかけて加熱します。

後期食、中期食、初期食は、しょうがのしぼり汁、三温糖、みりん、しょうゆなどで作った煮汁で煮て身を細かくほぐしますが、よりしっとりと食べやすく仕上がるよう、今月からマッシュポテトを少し加えています。

- ★麦ごはん
- ★牛乳
- ★さばのつけ焼き
- ★春野菜のおかかあえ
- ★豚汁
- ★くきわかめと鶏肉のあまから煮

旬の菜の花やたけのこを使った新献立です。にんじん、こんにゃくと合わせて、彩りよく様々な食感が楽しめるようにしました。昆布だしと調味料、花かつおと合わせて加熱して仕上げます。





月日	11日(水)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
栄養量	エネルギー862kcal,たんぱく質31.7g	エネルギー832kcal,たんぱく質39.6g	エネルギー891kcal,たんぱく質38.3g	エネルギー814kcal,たんぱく質39.3g	エネルギー877kcal,たんぱく質36.7g
献立	ごはん 牛乳 ①煮込みハンバーグ ②小松菜のソテー ③コンソメスープ ④りんごゼリー	麦ごはん 牛乳 ①あじのカレー揚げ ②ひじきの煮つけ ③キャベツの吉野汁 ④金時豆の甘煮	ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②カラフルナムル ③はるさめのスープ ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①さけのおろし煮 ②煮びたし ③かきたま汁 ④牛肉のしぐれ煮	ミルクコッペパン 牛乳 ①スペイン風オムレツ ②ひじきのごまサラダ ③ころころ豆の豆乳スープ
おかずの内容	①牛ひき肉(30) 豚ひき肉(36) たまねぎ(30) ひまわり油(0.6) パン粉(7.2) 牛乳(9) 鶏卵(7.2) 食塩(0.24) こしょう(0.02) たまねぎ(24) ホールトマト缶(9.6) ひまわり油(0.6) トマトケチャップ(12) ウスターソース(4.32) さとう(0.84) 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りんごゼリー 1個(40)	①あじ(70) 料理酒(1.54) カレー粉(0.56) うすくちしょうゆ(2.77) 米粉(2.1) 片くり粉(3.5) ひまわり油(1.4) 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キャベツ(45) にんじん(10) 鶏肉(15) 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(3.5) 片くり粉(2) ④金時豆(12) 三温糖(4) うすくちしょうゆ(0.8)	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にら(25) 赤ピーマン(5) コーン(10) くきわかめ(10) もやし(30) ロースハム(10) さとう(1) ごま油(1) うすくちしょうゆ(3.3) 米酢(1.5) ③はるさめ(6) にんじん(5) キャベツ(25) けずりぶし(1.6) 食塩(0.3) こしょう(0.01) 料理酒(1) うすくちしょうゆ(4) ④ヨーグルト 1個(80)	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(2.42) こいくちしょうゆ(0.99) うすくちしょうゆ(2.42) さとう(0.99) 本みりん(0.33) だし昆布(0.66) 片くり粉(0.55) ②ほうれん草(60) えのきだけ(10) にんじん(5) さとう(0.5) 本みりん(1.2) こいくちしょうゆ(3) けずりぶし(0.2) ③鶏卵(20) 絹ごし豆腐(30) みつば(3) 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(27.5) しょうが(0.8) 糸こんにゃく(10) にんじん(7.5) ひまわり油(0.35) 三温糖(1) 料理酒(1.5) こいくちしょうゆ(2.5)	①豚ひき肉(15) 鶏卵(55) 牛乳(10) たまねぎ(30) じゃがいも(30) にんじん(10) ひまわり油(0.8) 食塩(0.1) こしょう(0.01) ウスターソース(3) トマトケチャップ(6) ②ひじき(3) 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) れんこん(10) すりごま(3) さとう(0.8) うすくちしょうゆ(2) 米酢(2) ③ベーコン(5) 金時豆(15) たまねぎ(20) にんじん(7) 豆乳(30) チキンスープ(15) こしょう(0.01) 食塩(0.6) 片くり粉(1.5)
後期食	①マッシュポテト、米粉なし、片くり粉なし、ひまわり油なし ②油あげ→厚あげ ③鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、米粉なし、片くり粉なし、ひまわり油なし ②油あげ→厚あげ ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃく→たまねぎ	②すりごま→ねりごま
中期食	①マッシュポテト、米粉なし、片くり粉なし、ひまわり油なし ②油あげ→厚あげ ③鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、米粉なし、片くり粉なし、ひまわり油なし ②油あげ→厚あげ ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃく→たまねぎ	①チキンスープ ②すりごま→ねりごま ③片くり粉なし
初期食	①マッシュポテト、米粉なし、片くり粉なし、ひまわり油なし ②油あげ→厚あげ ③鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、米粉なし、片くり粉なし、ひまわり油なし ②油あげ→厚あげ ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃく→たまねぎ	①チキンスープ ②すりごま→ねりごま ③片くり粉なし

今年度新しく仲間入りした献立です！

月日	19日(木)
栄養量	エネルギー739kcal,たんぱく質29.7g
献立	①梅菜めし 牛乳 ②鶏肉と野菜の煮つけ ③赤だし ④切干大根の煮つけ
おかずの内容	①大根葉(51.75)梅干し(5.75) ひまわり油(1.15)本みりん(1.15) 料理酒(0.58)うすくちしょうゆ(1.15) ②鶏肉(33)里いも(33) たまねぎ(44)にんじん(11) ひまわり油(0.8)三温糖(0.5) 本みりん(1.8)うすくちしょうゆ(3) こいくちしょうゆ(2) ③絹ごし豆腐(25)なめこ(10) 青ねぎ(5)けずりぶし(1.4) 豆みそ(6.5)信州みそ(1.5) ④切干大根(4.8)豚肉(6.4) にんじん(8)三温糖(1.16) うすくちしょうゆ(2.88)けずりぶし(1.92)
後期食	①ほうれん草 ②鶏肉→鶏ひき肉 ④豚肉→豚ひき肉
中期食	①ほうれん草 ②鶏肉→鶏ひき肉 ④豚肉→豚ひき肉
初期食	①ほうれん草 ②鶏肉→鶏ひき肉 ④豚肉→豚ひき肉

豚丼

北海道の郷土料理で、炒めた豚肉とたまねぎを、にんにく、しょうが、赤みそ、さとう、しょうゆなどで味付けし、ごはんのにせて食べました。

春野菜のグラタン

5月に登場しました。春に美味しいグリーンアスパラガスやじゃがいもを使用しました。季節の食材の味や彩り、食感を楽しめましたか？

チキンカツ丼

香ばしく色づけた焼きパン粉をつけて焼いたチキンカツと、たまねぎ、にんじん、みつばの卵とじをご飯のにせて食べました。

夏野菜のチーズ焼き

夏野菜のかぼちゃやズッキーニ、赤ピーマンに、生クリーム、牛乳、チーズをかけて焼きました。色鮮やかで、見た目も楽しめる献立でした。

たらのゆばきのこあんかけ

秋に美味しいきのこをたっぷり使い、京都でよく食べられるゆばと合わせてあんにし、油と米粉、片くり粉をつけて焼いたたらにかけて食べました。

小豆むし菓子

いい日本食の日に合わせて、和のデザートとして登場しました。甘く炊いた小豆と、むし菓子のふわとした食感を楽しめましたか？

ジャンボしゅうまい

手作りのしゅうまいが初登場しました。豚ひき肉と粗めに刻んだたまねぎをふわっと丸めて、大きな皮でつつみ、1人1個ずつのジャンボしゅうまいにしました。

えびのチリソースかけ

米粉と片栗粉、水、油を使った衣をつけて揚げたえびに、トウバンジャンで少しピリッと辛みを加えた手作りのチリソースをかけて食べました。

大根のゆずみそかけ

冬に美味しい大根を薄味のだし汁でじっくりと煮、同じく冬が旬のゆずと、白みそを使ったゆずみそをかけて食べました。ゆずの香りも楽しめましたか？

来年度も、いろいろな新しい、美味しい献立が登場します。楽しみにしていてください。

*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！

