



令和2年4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	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
栄養量	エネルギー953kcal,たんぱく質31.8g	エネルギー777kcal,たんぱく質37.4g	エネルギー801kcal,たんぱく質34.9g	エネルギー955kcal,たんぱく質37.4g	エネルギー756kcal,たんぱく質32.8g	エネルギー786kcal,たんぱく質30.5g
献立	ごはん 牛乳 ①カレー ②野菜のごまドレッシングあえ ③牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①親子煮 ②ひじきの五目煮 ③すまし汁 ④いりじゃこ	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②煮びたし ③野菜の沢煮わん ④新たまねぎのポン酢あえ	麦ごはん 牛乳 ①ミルフィーユとんかつ ②キャベツのソテー ③みそ汁	ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③中華コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが(カレー味) ②切干大根の三杯酢 ③ゆばのすまし汁
おかずの内容	①牛肉(40.25)ガリックパウダー(0.12) しょうが(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) パーベキューソース(5.75)ウスターソース(2.3) 食塩(0.81)オールドパイス(0.04) こいくちしょうゆ(1.96)ローリエ(0.02) ②ほうれん草(55)にんじん(10) まぐろフレーク(5)コーン(10) すりごま(4)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牛乳プリン1個(40)	①鶏肉(33)鶏卵(60.5) 片くり粉(2.2)たまねぎ(49.5) にんじん(11)さとう(0.55) うすくちしょうゆ(5.72)けずりぶし(0.33) ②ひじき(5)にんじん(5) ちくわ(8)つきこんにやく(15) ひまわり油(0.5)三温糖(0.8) 本みりん(2.3)こいくちしょうゆ(4.2) けずりぶし(1) ③絹ごし豆腐(20)青ねぎ(5) えのきだけ(5)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) ④しらすばし(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さば(70)しょうが(0.5) 三温糖(1)料理酒(1.9) こいくちしょうゆ(2) ②油あげ(12)にんじん(5) 小松菜(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ごぼう(15)もやし(15) にんじん(10)けずりぶし(1.4) みつば(3)料理酒(1) 食塩(0.2)うすくちしょうゆ(3.6) 片くり粉(1) ④たまねぎ(50)花かつお(0.4) 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)	①豚肉(78)食塩(0.26) しょうが(0.02)小麦粉(7.8) パン粉(15.6)トマケチャップ(6.6) さとう(0.33)ウスターソース(4.4) 洋からし(0.06) ②キャベツ(60)黄ピーマン(10) にんじん(10)ひまわり油(0.4) 食塩(0.4)しょうが(0.01) ③切りぶ(1.5)わかめ(3) たまねぎ(20)けずりぶし(1.4) 信州みそ(5)赤みそ(3)	①鶏肉(66)料理酒(1.21) しょうが(0.55)こいくちしょうゆ(1.98) 板こんにやく(33)にんじん(22) たまねぎ(16.5)たけのこ(缶)(14.3) 三度豆(5.5)しょうが(1.1) にんにく(0.66)干しいたけ(1.32) ひまわり油(0.88)トウバンジャン(0.11) さとう(1.76)こいくちしょうゆ(2.09) うすくちしょうゆ(1.54)片くり粉(1.32) 米酢(0.55) ②大根葉(40)にんじん(10) しょうが(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)たまねぎ(20) クリームソース(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豚肉(49.5)じゃがいも(99) たまねぎ(38.5)ひまわり油(1.1) 三温糖(1.98)料理酒(1.98) カレー粉(0.44)こいくちしょうゆ(5.94) 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) にんじん(10)細切こんにふ(0.2) 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ゆば(3)かまぼこ(10) みつば(5)けずりぶし(1) だし昆布(0.8)食塩(0.1) うすくちしょうゆ(3)
後期食	①牛肉→牛ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにやく→里いも	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉・たまねぎ・片くり粉	①鶏肉→鶏ひき肉, 板こんにやく→じゃがいも ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①牛肉→牛ひき肉, 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 ②つきこんにやく→里いも	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉・たまねぎ・片くり粉	①鶏肉→鶏ひき肉, 板こんにやく→じゃがいも, チキンスープ ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①牛肉→牛ひき肉, 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 ②つきこんにやく→里いも	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉・たまねぎ・片くり粉	①鶏肉→鶏ひき肉, 板こんにやく→じゃがいも, チキンスープ ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉



一人ひとりのニーズに応じた給食



=年齢に応じて=

小学部1年生から高等部3年生までの幅広い年齢に応じ、4段階(低学年・中学年・高学年・中高等部)の栄養量で給食を提供します。

=嚥下・咀嚼能力に応じて=

普通食の他に、3つの形態を提供します。

「後期食」

軟らかく調理した食材を食べやすい大きさにした形態

「中期食」

軟らかく調理した食材を少し粒が残る程度にすりつぶし、まとめた形態

「初期食」

軟らかく調理した食材をペースト状にした形態

=個々の状態に応じて=

「アレルギー対応食」

・ 医師の診断によりアレルギー物質の除去が必要とされる児童生徒に、給食として可能な限りの対応を行います。原則として除去の対象は、特定原材料7品目+20品目(たまご、そば、牛乳、小麦、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、鮭、鯖、大豆、鶏肉、豚肉、松茸、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ)です。成長発育に必要な栄養量を確保するために、アレルギー物質を含む食材を除去するだけでなく対応食を提供します。(ただし、特別な食品を購入しての対応はできません。)

「カロリー調整食」

・ エネルギーの過剰摂取傾向にある児童生徒に対して、医師や家庭と相談のうえ実施します。家庭と学校とで連携をとりながら進めていきます。
・ 基準のエネルギー量を15%カットしたものを提供します。エネルギー以外の栄養素は、基準量が確保できるようにしています。また、精神的なストレスがないよう、できるだけ普通食と見た目が変わらないように工夫しています。

*「アレルギー対応食」、「カロリー調整食」の実施に当たっては、手続きが必要です。学校に相談してください。

★給食実施期間と回数★

日程	回数
4/13(月)～7/20(月)	67回
8/26(水)～12/23(水)	82回
1/8(金)～3/23(火)	48回
計	197回

* 休日参観・運動会の日、給食を実施します。その場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。
* 1/8～3/23の期間中に卒業式で2回給食を実施しない日があります。

献立表の見方

- ◆栄養量は、普通食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。
- ◆おかずの内容には、普通食に使用する食材と分量を記載しています。
- ◆後期食・中期食・初期食には、形態にあわせて食材を変更した内容を記載しています。(ただし、食材をまとめたり、とろみをつけたりするために使用するコーンスターチは、記載しません。)





月日	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
栄養量	エネルギー-875kcal,たんぱく質37.6g	エネルギー-709kcal,たんぱく質26.5g	エネルギー-806kcal,たんぱく質37.4g	エネルギー-844kcal,たんぱく質39.3g	エネルギー-822kcal,たんぱく質34.3g	エネルギー-820kcal,たんぱく質38.3g
献立	味つけコッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②ミモザサラダ ③コンソメスープ	ごはん 牛乳 ①五目豆腐 ②ほうれん草ともやしのナムル ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①たらのかば焼き風 ②小松菜とひじきの炒め物 ③いものこ汁 ④高野豆腐の煮つけ	①ミートスパゲティ 牛乳 ②春野菜のさっぱりツナポテト ③卵スープ ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②ほうれん草と卵の炒め物 ③はるさめのスープ	コッペパン 牛乳 ①さけのホワイトソース焼き ②ひじきのマリネ ③小松菜のスープ ④いちごのコンポート
おなかの内容	①大豆(22)鶏肉(30)たまねぎ(55)にんじん(10)ホトトギス(5)ひまわり油(1)トマトケチャップ(4.5)ウスターソース(1.9)食塩(0.4)こしょう(0.01)ローリエ(0.01) ②キャベツ(45)小松菜(10)鶏卵(20)片くり粉(0.2)ひまわり油(0.5)ロースハム(5)マヨネーズ(6)食塩(0.2)こしょう(0.01) 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)	①とうふ(71.5)豚肉(22)しょうが(0.77)きぬさや(3.3)たまねぎ(33)にんじん(8.8)干しいたけ(0.77)ひまわり油(0.55)さとう(0.99)食塩(0.33)こいくちしょうゆ(4.95)片くり粉(2.2) ②ほうれん草(60)にんじん(10)もやし(20)さとう(1)ごま油(1)うすくちしょうゆ(3.3)米酢(1.5) 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)	①たら(70)料理酒(2.8)米粉(2.1)片くり粉(3.5)ひまわり油(1.4)さとう(3.3)本みりん(3.8)こいくちしょうゆ(5.61)しょうが(2.48) 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)こいくちしょうゆ(3)本みりん(1) ③にんじん(5)たまねぎ(12)里いも(30)鶏肉(5)青ねぎ(5)煮干し(1)赤みそ(3)信州みそ(5)けずりぶし(0.8) ④高野豆腐(8)にんじん(8)さとう(3)うすくちしょうゆ(3.5)けずりぶし(0.8)	①スパゲティ(72)ひまわり油(0.72)豚ひき肉(48)たまねぎ(96)にんじん(12)マッシュルーム(24)ひまわり油(0.96)小麦粉(4.2)トマトケチャップ(21.6)トマトピューレ(9)ウスターソース(4.8)食塩(1.08)こしょう(0.02)粉チーズ(3.96) ②まぐろフレーク(10)じゃがいも(30)キャベツ(20)にんじん(10)クルソアスパラ(10)ひまわり油(0.7)本みりん(1)さとう(0.3)食塩(0.5)こしょう(0.01)りんご酢(1) ③鶏卵(25)たまねぎ(25)食塩(0.4)こしょう(0.01)こいくちしょうゆ(0.4)うすくちしょうゆ(2.3)片くり粉(1)チキンスープ(15) ④ヨーグルト1個(80)	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(33)たまねぎ(27.5)にんじん(11)青ねぎ(5.5)にんにく(0.22)たけのこ(缶)(16.5)ひまわり油(1.32)赤みそ(2.75)さとう(0.99)オスターソース(0.99)トウバンジャン(0.11)こいくちしょうゆ(1.32)片くり粉(1.1) ②ほうれん草(60)鶏卵(20)ひまわり油(0.5)片くり粉(0.2)ごま油(1)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.8) ③緑豆はるさめ(6)にんじん(5)もやし(15)きぬさや(3)けずりぶし(1.6)食塩(0.2)こしょう(0.01)料理酒(1)うすくちしょうゆ(4)	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(22)たまねぎ(22)ひまわり油(0.33)こしょう(0.02)小麦粉(22)ひまわり油(1.1)バター(1.1)スキムミルク(3.3)ピザ用チーズ(11)パセリ(0.33) ②ひじき(3)けずりぶし(0.8)さとう(0.2)こいくちしょうゆ(1)ロースハム(5)コーン(15)赤ピーマン(5)オリーブ油(0.8)さとう(1.2)食塩(0.4)こしょう(0.01)米酢(2.5) ③小松菜(20)にんじん(10)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いちご(30)さとう(3.5)レモン(果汁)(0.25)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油なし ②いりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉、けずりぶしなし ④高野豆腐→絹ごし豆腐		①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油なし ③緑豆はるさめ→はるさめ	
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油なし ②いりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉、けずりぶしなし ④高野豆腐→絹ごし豆腐	①チキンスープ ②チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油なし ③緑豆はるさめ→はるさめ	
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油なし ②いりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉、けずりぶしなし ④高野豆腐→絹ごし豆腐	①チキンスープ ②チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油なし ③緑豆はるさめ→はるさめ	

給食の内容について

月日	30日(木)
栄養量	エネルギー-859kcal,たんぱく質36.5g
献立	①ツナそぼろ丼(麦ごはん) 牛乳 ②えんどう豆とじゃがいもの煮つけ ③赤だし ④くきわかめのあっさり煮
おなかの内容	①まぐろフレーク(34.5)たまねぎ(17.25)にんじん(11.5)しょうが(0.69)ひまわり油(0.46)三温糖(1.61)本みりん(1.84)料理酒(1.04)こいくちしょうゆ(3.45)鶏卵(34.5)けずりぶし(0.12)片くり粉(0.35)食塩(0.12)ひまわり油(0.81) ②鶏肉(26.4)じゃがいも(26.4)たまねぎ(17.6)にんじん(8.8)えんどう(17.6)ひまわり油(0.64)三温糖(0.36)本みりん(1.3)うすくちしょうゆ(2.16)こいくちしょうゆ(1.44) 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)いりごま(1)
後期食	①けずりぶしなし、食塩なし ②鶏肉→鶏ひき肉 ④いりごま→ねりごま
中期食	①けずりぶしなし、食塩なし ②鶏肉→鶏ひき肉 ④いりごま→ねりごま
初期食	①けずりぶしなし、食塩なし ②鶏肉→鶏ひき肉 ④いりごま→ねりごま

牛乳



カルシウムが多く含まれていて、効果的にとり入れられるので、毎日つきます。

主食

主にエネルギーとなる食べ物です。ごはん・パン・麺があります。

ごはん 麦ごはん

白ごはんとう麦が交互に出ます。

学校の給食室で炊きます。

麦ごはんは、大麦を10%入れて炊きます。

セルフ混ぜごはん 丼

具を自分でご飯に混ぜたり、のせたりします。ちらしずし・とりめし・ビビンバ・豚丼・チキンカツ丼などがあります。

パン

食パン・バターうすまきパン・味つけコッペパンなどの種類があります。パンがゆは、学校の給食室で作ります。

めん類

ジャージャーめん・しょうゆラーメン・ミートスパゲティ・イタリアンスパゲティ・カレーうどんなどたくさん種類があります。

献立例



おかず

主菜

魚・肉・卵・大豆製品などが主な食材で、おかずの中でも中心となる献立です。

たんぱく質や脂肪の供給源になります。

副菜

野菜・いも・海藻・きのこなどの食材を主に使った献立です。

ビタミン類・ミネラル・食物繊維の補給源になります。

その他(もう1品)

主食・主菜・副菜以外の献立です。

汁物・果物・デザートなどがこれに当たります。不足しがちな栄養素・水分を補ったり、献立に彩りや楽しさを添えたりします。

バランスがとれた食生活を

～家庭でも、主食・主菜・副菜をそろえた献立作りを～

- ① 主食・主菜・副菜は1品ずつ… 適量は、給食の量を参考に。
- ② 同じ調理法が偏らないように… 揚げ物・煮物・焼き物・和え物・サラダなどいろいろな調理法を組み合わせる。

*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!

