



令和2年7・8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	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)
栄養量	エネルギー739kcal, たんぱく質37.1g	エネルギー772kcal, たんぱく質27.6g	エネルギー776kcal, たんぱく質35.5g	エネルギー853kcal, たんぱく質34.9g	エネルギー911kcal, たんぱく質33.9g
献立	食パン・いちごジャム 牛乳 ①タンドリーチキン ②ほうれん草のソテー ③スープ	ごはん 牛乳 ①マーボなす ②中華風炒め物 ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①さけのおろし煮 ②大根葉とじゃこの炒め物 ③豚汁	ごはん 牛乳 ①ゴーヤチャンプル ②はるさめサラダ ③とうがんのスープ ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①はもてんぷら(梅風味) ②なすとかぼちゃの焼きびたし ③七夕そうめん ④ももゼリー
おかずの内容	①鶏肉(78)食塩(0.26) うすくちしょうゆ(1.82) ヨーグルト(14.3) トマトケチャップ(2.86) カレー粉(0.5) ②ほうれん草(60) コーン(10) にんじん(10) 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ベーコン(8) たまねぎ(20) にんじん(7) キャベツ(20) チキンスープ(15) 食塩(0.2) 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)	①豚ひき肉(33) なす(55) たまねぎ(38.5) にんじん(11) 青ねぎ(5.5) しょうが(1.1) ひまわり油(1.1) 赤みそ(5.5) さとう(0.55) 本みりん(1.1) 料理酒(1.1) トウバンジャン(0.11) 食塩(0.22) こしょう(0.02) こいくちしょうゆ(3.3) 片くり粉(2.2) 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(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) 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(0.55) だし昆布(0.55) 片くり粉(0.55) ②大根葉(45) しらすぼし(4) 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豚肉(10) 厚あげ(15) 干しいたけ(1) たまねぎ(20) ごぼう(8) にんじん(5) ひまわり油(0.5) けずりぶし(1.4) 青ねぎ(5) 赤みそ(8)	①平天(16.5) 木綿豆腐(33) ゴーヤ(16.5) にんじん(11) たまねぎ(33) もやし(16.5) 鶏卵(44) ひまわり油(1.65) 食塩(0.22) こしょう(0.02) うすくちしょうゆ(4.4) ②緑豆はるさめ(6) ロースハム(8) きゅうり(20) にんじん(5) さとう(1.1) うすくちしょうゆ(2.2) 米酢(2) いりごま(1) ごま油(1) ③鶏肉(15) きぬさや(5) とうがん(50) 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(3.4) ④ヨーグルト1個(90)	①はも(70) 料理酒(2.38) 食塩(0.23) 米粉(4.76) 米粉(9.38) 片くり粉(2.38) ひまわり油(備用)(7) 梅干し(2.8) さとう(2.8) こいくちしょうゆ(4.2) 米酢(1.4) ②なす(20) かぼちゃ(30) ひまわり油(2) こいくちしょうゆ(0.9) うすくちしょうゆ(1.3) 本みりん(5.3) けずりぶし(0.24) ③そうめん(10) オクラ(8) にんじん(3) 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) ④ももゼリー1個(40)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ, 片くり粉		②ほうれん草 ③豚肉→豚ひき肉	①片くり粉 ②緑豆はるさめ→はるさめ, いりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉	①はも→たら・たまねぎ 食塩なし, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ, 片くり粉, チキンスープ	②すりごま→ねりごま	②ほうれん草 ③豚肉→豚ひき肉	①片くり粉 ②緑豆はるさめ→はるさめ, いりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉	①はも→たら・たまねぎ 食塩なし, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ, 片くり粉, チキンスープ	②すりごま→ねりごま	②ほうれん草 ③豚肉→豚ひき肉	①片くり粉 ②緑豆はるさめ→はるさめ, いりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉	①はも→たら・たまねぎ 食塩なし, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし

月日	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)
栄養量	エネルギー877kcal, たんぱく質37g	エネルギー857kcal, たんぱく質35.3g	エネルギー849kcal, たんぱく質40.2g	エネルギー815kcal, たんぱく質31.1g	エネルギー822kcal, たんぱく質34.7g
献立	黒糖コッペパン 牛乳 ①ビーンズオムレツ ②さっぱりツナポテト ③コンソメスープ	①豚丼 牛乳 ②野菜の五目酢きんぴら ③ゆばのすまし汁 ④切干大根の煮つけ	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそば ②ひじきとピーマンのさっぱり炒め ③野菜の沢煮わん ④いりじゃこ	ごはん 牛乳 ①豆腐とひき肉のトマト煮 ②ナムル ③中華コーンスープ ④小松菜とにんじんのごま油炒め	①さけと大根葉のまぜごはん(麦ごはん) 牛乳 ②肉じゃが ③なすとみょうがのみそ汁
おかずの内容	①フランクフルト(16.5) 鶏卵(60.5) 牛乳(11) たまねぎ(33) 大豆(22) にんじん(5.5) ひまわり油(0.88) 食塩(0.33) こしょう(0.02) ピザ用チーズ(3.3) ウスターソース(3.3) トマトケチャップ(6.6) ②まぐろフレーク(10) じゃがいも(45) にんじん(10) コーン(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キャベツ(40) たまねぎ(10) 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豚肉(63.25) たまねぎ(51.75) にんにく(0.69) しょうが(1.15) こしょう(0.02) ひまわり油(1.15) さとう(2.07) 料理酒(3.11) 本みりん(2.07) こいくちしょうゆ(3.11) 赤みそ(3.11) ②ごぼう(10) つきこんにゃく(15) にんじん(10) 三度豆(10) かぼちゃ(20) 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ゆば(3) 小松菜(15) 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切干大根(6) 油あげ(8) にんじん(5) 三温糖(1.44) うすくちしょうゆ(3.6) けずりぶし(2.4)	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) 鶏ひき肉(33) しょうが(0.33) じゃがいも(33) にんじん(11) きぬさや(5.5) ひまわり油(1.1) 三温糖(1.76) 料理酒(0.77) 信州みそ(4.4) うすくちしょうゆ(0.99) すりごま(3.85) ねりごま(2.75) けずりぶし(0.33) ②ひじき(2) にんじん(10) コーン(15) ピーマン(10) ひまわり油(1) さとう(0.5) 食塩(0.22) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.32) レモン(果汁)(1.5) ③キャベツ(20) ほうれん草(20) たまねぎ(10) けずりぶし(1.4) 料理酒(1) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3.6) 片くり粉(1) ④しらすぼし(15) しょうが(1.5) 本みりん(1) こいくちしょうゆ(0.4) 料理酒(1)	①とうふ(88) 豚ひき肉(27.5) 食塩(0.11) ひまわり油(0.55) トウバンジャン(0.09) にんにく(0.88) しょうが(0.88) 青ねぎ(5.5) ホー乱ト(缶)(27.5) チキンスープ(11) こいくちしょうゆ(3.3) うすくちしょうゆ(2.2) さとう(0.55) ごま油(1.1) 片くり粉(2.2) 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) きゅうり(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鶏卵(20) たまねぎ(20) クリームチーズ(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) ④小松菜(60) 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)	①大根葉(34.5) さけフレーク(23) ひまわり油(1.15) 本みりん(1.15) 料理酒(0.58) こいくちしょうゆ(1.15) ②牛肉(45) じゃがいも(50) たまねぎ(40) 糸こんにゃく(15) にんじん(10) きぬさや(3) ひまわり油(1) 三温糖(1.8) 料理酒(1.8) こいくちしょうゆ(5.4) ③なす(20) たまねぎ(15) 油あげ(10) けずりぶし(1.4) みょうが(8) 信州みそ(5) 赤みそ(3)
後期食		①豚肉→豚ひき肉 ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま ④油あげ→厚あげ			①ほうれん草 ②牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃくなし
中期食	①チキンスープ ②チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま ④油あげ→厚あげ	①すりごまなし		①ほうれん草 ②牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃくなし
初期食	①チキンスープ ②チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま ④油あげ→厚あげ	①すりごまなし		①ほうれん草 ②牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃくなし





月日	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	8月26日(水)
栄養量	エネルギー708kcal, たんぱく質26.7g	エネルギー824kcal, たんぱく質31.5g	エネルギー803kcal, たんぱく質37.5g	エネルギー797kcal, たんぱく質39.5g	エネルギー887kcal, たんぱく質31.5g
献立	①イタリアンスパゲティ 牛乳 ②小松菜のソテー ③オニオンスープ ④牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②ひじきの五目煮 ③ふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆の中華煮 ②中華風あえもの ③トマトとセロリのスープ ④カレーふりかけ	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②酢のもの ③肉だんごのスープ煮 ④パインゼリー	麦ごはん 牛乳 ①夏野菜のカレー ②野菜のマリネ ③ヨーグルト
おかずの内容	①スパゲティ(72) ベーコン(14.4) フランクフルト(24) たまねぎ(60) にんじん(12) ホールトマト(缶)(18.72) ピーマン(12) にんにく(0.3) マッシュルーム(9.6) オリーブ油(0.96) トマトピューレ(10.08) トマトケチャップ(31.2) ウスターソース(7.2) 食塩(0.72) こしょう(0.02)	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)	①鶏肉(36.3) 大豆(24.2) 干しいたけ(1.21) たまねぎ(30.25) 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)	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)	①鶏肉(40.25) ガリックパウダー(0.12) こしょう(0.02) かぼちゃ(34.5) たまねぎ(63.25) にんじん(11.5) なす(23) ホールトマト(缶)(28.75) 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) フルーツチャップネ(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) にんじん(10) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) ひまわり油(0.7)	②ひじき(5) にんじん(5) ちくわ(8) かぼちゃ(10) 三度豆(5) ひまわり油(0.5) 三温糖(1) 本みりん(2.3) うすくちしょうゆ(2) こいくちしょうゆ(2) けずりぶし(1)	②まぐろフレーク(10) 小松菜(50) にんじん(5) もやし(15) さとう(1) うすくちしょうゆ(3) 米酢(2.5) ごま油(0.3)	②キャベツ(40) きゅうり(20) わかめ(5) さとう(0.8) うすくちしょうゆ(2.7) 米酢(2)	②キャベツ(55) にんじん(5) きゅうり(10) コーン(5) オリーブ油(0.8) さとう(1.2) 食塩(0.5) こしょう(0.01) 米酢(2.5)
	③たまねぎ(50) ひまわり油(0.5) チキンスープ(18) こいくちしょうゆ(0.5) うすくちしょうゆ(2) 食塩(0.3) こしょう(0.01)	③切りふ(3) えのきだけ(5) 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)	③セロリ(10) トマト(15) たまねぎ(25) チキンスープ(15) 料理酒(1) 食塩(0.5) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.1)	③鶏ひき肉(37.5) たまねぎ(5.7) しょうが(0.9) 料理酒(2) 食塩(0.15) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(0.75) 片くり粉(1) もやし(20) ほうれん草(25) たまねぎ(20) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(4.5)	③ヨーグルト(80)
	④牛乳プリン 1個(40)		④しらすぼし(8) たまねぎ(8) ガリックパウダー(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)	④パインゼリー 1個(50)	
後期食	①ひまわり油	①油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ
中期食	①ひまわり油, チキンスープ	①油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ
初期食	①ひまわり油, チキンスープ	①油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ

月日	8月27日(木)	8月28日(金)	8月31日(月)
栄養量	エネルギー769kcal, たんぱく質31.4g	エネルギー781kcal, たんぱく質37g	エネルギー822kcal, たんぱく質37.1g
献立	ごはん 牛乳 ①豚肉と高野どうふの炒め物 ②ほうれん草ともやしのナムル ③ビーフンの中華スープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の西京焼き ②万願寺とうがらしとじゃこの炒め物 ③むらくも汁	ごはん 牛乳 ①あじの南ばんづけ ②クービーリチー ③豆乳のみそ汁
おかずの内容	①高野どうふ(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) 黄ピーマン(11) たまねぎ(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)	①鶏肉(78) たまねぎ(26) 三温糖(1.76) 料理酒(4.68) 本みりん(2.34) こいくちしょうゆ(1.17) 白みそ(8.19)	①あじ(70) 料理酒(1.68) さとう(1.4) 米粉(2.1) 片くり粉(3.5) ひまわり油(1.4) たまねぎ(22) 赤ピーマン(6.5) さとう(1.98) こいくちしょうゆ(3.08) 米酢(3.19)
	②ほうれん草(70) 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)	②万願寺とうがらし(40) しらすぼし(5) いりごま(2) ひまわり油(0.5) 本みりん(0.8) 料理酒(0.5) うすくちしょうゆ(2.2)	②豚肉(10) にんじん(5) 細切ごんぶ(1.5) つきごんにゃく(5) 切干大根(5.5) いりごま(3) ごま油(0.5) さとう(0.8) 本みりん(2.4) 料理酒(1) うすくちしょうゆ(3.5) けずりぶし(0.3)
	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)	③鶏卵(15) もすく(10) 小松菜(20) たまねぎ(20) にんじん(5) 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)	③油あげ(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)
	後期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 片くり粉 ②いりごま→すりごま
中期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 片くり粉 ②いりごま→ねりごま	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豚肉→豚ひき肉, つきごんにゃくなし いりごま→ねりごま
初期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 片くり粉 ②いりごま→ねりごま	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豚肉→豚ひき肉, つきごんにゃくなし いりごま→ねりごま

続けよう『カルシウム貯金』

成長期は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分摂って骨を丈夫にしておくことは、身長を伸ばすためだけでなく、将来、おじいさんやおばあさんになった時に、骨粗鬆症等で折れやすい骨にならないために、とても大切です。

給食のない休みの日や夏休みにも、自分で『カルシウム貯金』をコツコツ続けていきましょう。

カルシウム貯金を増やすために……

<p>飲み物のカルシウム量を比べてみると…</p> <p>220mg 6mg 0mg</p>	<p>いつも牛乳・乳製品を冷蔵庫に!</p>	<p>カルシウムの多い食べ物を食卓に!</p>
--	------------------------	-------------------------

牛乳のカルシウムは他の飲み物に比べて、多く含まれているだけでなく、体に吸収されやすい特徴もあります。

朝食やおやつなどで、気軽に牛乳・乳製品がとれるよう、いつも冷蔵庫にあるようにしておくといいですね。

牛乳や乳製品だけでなく、納豆や豆腐などの大豆製品、まるごと食べられる小魚、海そう、色の濃い青菜類などにもカルシウムは多く含まれています。

給食を安心・安全、そしておいしく食べるために、児童・生徒・教職員で気をつけています。

- * 給食準備や食べる前の手洗いを徹底しています。
- * 給食当番の体調や服装の確認を行い、密接、密集を避けるために、できるだけ最少人数での配食を行っています。
- * 会食時は、机を向かい合せにしないで、静かに食べるようにしています。

* 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!

