



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) ガーリックパウダー (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 1個 (80)
	④牛乳プリン 1個 (40)		④しらすぼし (8) たまねぎ (8) ガーリックパウダー (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) つきこんにゃく (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, つきこんにゃくなし 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, つきこんにゃくなし 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!

