



令和4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(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)
栄養量	エネルギー897kcal, たんぱく質29.7g	エネルギー822kcal, たんぱく質37.8g	エネルギー688kcal, たんぱく質32.7g	エネルギー785kcal, たんぱく質33.2g	エネルギー880kcal, たんぱく質35.2g
献立	ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②野菜のマリネ 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ふのみそ汁 ④大豆のポン酢づけ	ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②煮びたし ③若竹汁	麦ごはん 牛乳 ①マーボ豆腐 ②もずくと切干大根のあえもの ③はるさめスープ ④いりじゃこ	味つけコッペパン 牛乳 ①ミートローフ ②ミモザサラダ ③コンソメスープ ④パインゼリー
おかずの内容	① 豚肉(40.25) ガーリックパウダー(0.12) こしょう(0.01) 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) パター(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) バーベキューソース(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(0.01) ② キャベツ(55) にんじん(10) 黄ピーマン(10) 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 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(0.5) うすくちしょうゆ(5.15) けずりぶし(0.33) ② ひじき(5) にんじん(5) ちくわ(8) つきこんにゃく(10) 三度豆(5) 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 たまねぎ(20) 切りふ(3) 青ねぎ(5) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4) ④ 大豆(10) ゆず(果汁)(1.5) こいくちしょうゆ(1.75) さとう(0.75) 料理酒(1.75) けずりぶし(0.2)	① かれい(70) 本みりん(0.56) 料理酒(0.42) 三温糖(0.28) こいくちしょうゆ(0.98) 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 油あげ(12) 小松菜(65) にんじん(5) さとう(0.45) 本みりん(0.99) こいくちしょうゆ(2.7) けずりぶし(0.2) ③ わかめ(4) たけのこ(缶)(10) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) うすくちしょうゆ(3.04) 食塩(0.1) 料理酒(0.4)	① とろろ(77) 豚ひき肉(25.3) 食塩(0.11) こしょう(0.01) たまねぎ(38.5) 青ねぎ(5.5) しょうが(0.77) ごま油(0.99) さとう(0.77) 赤みそ(4.4) 料理酒(0.99) トウバンジャン(0.09) こいくちしょうゆ(2.75) 片くり粉(1.98) ② 切干大根(5) けずりぶし(0.3) さとう(0.65) うすくちしょうゆ(1.35) にんじん(5) もずく(10) ごま油(0.72) さとう(0.65) うすくちしょうゆ(1.35) 米酢(1.22) 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(1.4) 食塩(0.1) こしょう(0.01) 料理酒(0.8) うすくちしょうゆ(3.2) ④ しらすぼし(15) 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 牛ひき肉(29) 鶏ひき肉(29) たまねぎ(24) ひまわり油(0.4) 赤ピーマン(5) じゃがいも(10) 料理酒(1) 食塩(0.3) こしょう(0.01) 片くり粉(1) ひまわり油(0.5) トマトケチャップ(8) トマトピューレ(1.6) ウスターソース(1.6) さとう(0.4) ② キャベツ(45) 小松菜(10) 鶏卵(20) 片くり粉(0.2) オリーブ油(0.5) ロースハム(5) マヨネーズソース(6) 食塩(0.2) こしょう(0.01) ③ たまねぎ(50) セロリ(10) チキンスープ(12) うすくちしょうゆ(1.84) 食塩(0.25) こしょう(0.01) ④ パインゼリー 1個(50)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	③緑豆はるさめ→はるさめ	
中期食	①豚肉→豚ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	③緑豆はるさめ→はるさめ	①チキンスープ
初期食	①豚肉→豚ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	③緑豆はるさめ→はるさめ	①チキンスープ

月日	20日(水)
栄養量	エネルギー860kcal, たんぱく質29.8g
献立	ごはん 牛乳 ①たちうおの甘酢あんかけ ②ほうれん草とひじきの炒め物 ③赤だし ④ヨーグルト
おかずの内容	① たちうお(50) ひまわり油(1) たまねぎ(44) にんじん(5.5) たけのこ(缶)(5.5) ひまわり油(0.88) さとう(2.5) うすくちしょうゆ(2) こいくちしょうゆ(3.5) 米酢(2) 片くり粉(1.1) ② ひじき(2) ほうれん草(50) にんじん(5) ひまわり油(0.5) いりごま(2) 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 たまねぎ(25) なめこ(10) みつば(3) けずりぶし(1.4) 豆みそ(5.2) 信州みそ(1.2) ④ ヨーグルト 1個(80)
後期食	①マッシュポテト ②いりごま→ねりごま
中期食	①マッシュポテト ②いりごま→ねりごま
初期食	①マッシュポテト ②いりごま→ねりごま

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・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

やわ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

やわ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

やわ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＋準特定原材料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、さば、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。

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、普通食の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。)

「和(なごみ)献立」

「和(なごみ)献立」は、京の伝統食や行事にちなんだ献立、季節感の味わえる旬の食材を使った献立、素材や出汁のうま味を活かした献立です。

…京都府産の食材を使った「地産地消献立」です。





月日	21 日（木）	22 日（金）	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）
栄養量	エネルギー840kcal, たんぱく質38g	エネルギー809kcal, たんぱく質35.8g	エネルギー830kcal, たんぱく質35.2g	エネルギー782kcal, たんぱく質32.1g	エネルギー809kcal, たんぱく質36.6g
献立	①豚丼（麦ごはん） 牛乳 ②焼き豆腐の卵とじ ③野菜の沢煮わん ④小松菜と平天の炒め物	ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆のカレー煮 ②大根葉とツナのごま炒め ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②野菜のごまドレッシングあえ ③にらたまスープ	コッペパン（国内産小麦 100%） 牛乳 ①春野菜のクリームシチュー ②小松菜のソテー ③いちごのコンポート	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②切干大根の煮つけ ③えのきのみそ汁 ④大根葉とたけのこのおかか炒め
お か ず の 内 容	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(0.01) 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)	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(1.1) 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) カレー粉(0.33)	① 厚 あ げ(55) 三 温 糖(0.89) こいくちしょうゆ(1.78) けずりぶし(1.1) 豚 肉(33) たまねぎ(33) にんじん(11) たけのこ(缶)(11) 青 ね ぎ(5.5) にんにく(0.22) ひまわり油(1.32) 赤 み そ(2.48) さ と う(0.89) オイスターソース(0.89) トウバンジャン(0.1) こいくちしょうゆ(1.19) 片 くり 粉(1.1)	① 鶏 肉(38.5) じゃがいも(44) たまねぎ(38.5) にんじん(16.5) キャベツ(38.5) ひまわり油(1.21) ひまわり油(1.21) パ タ ー(3.03) 小 麦 粉(4.84) スkimミルク(6.05) チ ー ズ(6.05) 食 塩(0.99) こ しょう(0.01)	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 焼 き 豆 腐(18) さ と う(0.6) うすくちしょうゆ(1.5) けずりぶし(0.15) 鶏 卵(35) 片 くり 粉(1.5) たまねぎ(20) にんじん(7) うすくちしょうゆ(2.2) けずりぶし(0.3)	② 大 根 葉(60) まぐろフレーク(10) にんじん(10) すりごま(4) ひまわり油(1) こ しょう(0.01) うすくちしょうゆ(1)	② キャベツ(45) にんじん(10) ほうれん草(30) しらすばし(5) すりごま(4) ひまわり油(1) さ と う(0.4) うすくちしょうゆ(2.2) 米 酢(1)	② 小 松 菜(65) にんじん(5) コ ー ン(10) オリーブ油(0.7) 食 塩(0.18) こ しょう(0.01) うすくちしょうゆ(0.99)	② 切 干 大 根(6) 油 あ げ(8) にんじん(5) 三 度 豆(5) 三 温 糖(1.44) うすくちしょうゆ(3.6) けずりぶし(2.4)
	③ ご ぼ う(15) も や し(10) にんじん(10) えのきだけ(5) けずりぶし(1.4) 豆 苗(3) 料 理 酒(0.8) 食 塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.88) 片 くり 粉(0.8)	③ わ か め(3) たまねぎ(30) けずりぶし(1.4) 食 塩(0.1) こ しょう(0.01) 料 理 酒(0.8) うすくちしょうゆ(3.2)	③ 鶏 卵(15) に ら(5) たまねぎ(20) チキンスープ(12) 食 塩(0.24) こ しょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.84) 片 くり 粉(0.8)	③ い ち ご(30) さ と う(3.5) レモン(果汁)(0.25)	③ たまねぎ(20) えのきだけ(5) わ か め(4) けずりぶし(1.4) 信 州 み そ(4) 赤 み そ(2.4)
	④ 小 松 菜(45) 平 天(7) ひまわり油(0.49) 本みりん(0.69) 料 理 酒(0.32) こいくちしょうゆ(1.13)				④ 大 根 葉(20) たけのこ(缶)(10) にんじん(10) 花 かつ お(0.8) い り ご ま(2.4) ひまわり油(0.4) 本みりん(1.04) 料 理 酒(0.48) うすくちしょうゆ(2)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草 すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ ④ほうれん草, いりごま→ねりごま
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草 すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ ④ほうれん草, いりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草 すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ ④ほうれん草, いりごま→ねりごま

月日	28 日（木）
栄養量	エネルギー746kcal, たんぱく質29.1g
献立	①イタリアンスパゲティ 牛乳 ②春野菜のさっぱりツナポテト ③青菜のスープ ④ヨーグルト
お か ず の 内 容	① スパゲティ(66) ベーコン(13.2) フランクフルト(22) たまねぎ(74.8) ホールトマト(缶)(17.16) ピーマン(11) にんにく(0.28) オリーブ油(0.88) トマトピューレ(9.24) トマトケチャップ(28.6) ウスターソース(6.05) 食 塩(0.55) こ しょう(0.01)
	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) グリーンアスパラガス(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 小 松 菜(20) にんじん(5) たまねぎ(25) チキンスープ(12) うすくちしょうゆ(1.6) 食 塩(0.32) こ しょう(0.01)
	④ ヨーグルト 1 個(90)
後期食	①ひまわり油
中期食	①ひまわり油, チキンスープ ②チキンスープ
初期食	①ひまわり油, チキンスープ ②チキンスープ

牛乳

カルシウムが多く含まれていて、効果的に摂り入れられるので、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・めんがあります。

ごはん

京都府内産の米を学校の給食室で炊きます。白ごはんと麦ごはんが交互に出てきます。

麦ごはん

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

具を自分でごはんに混ぜたり、のせたりします。とりめし・ちらしずし・ビビンバ・ソースカツ丼などがあります。

パン

バターうずまきパン・黒糖コッペパン・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

カレーうどん・しょうゆラーメン・イタリアンスパゲティ・フォーなどたくさん種類があります。

★給食実施期間と回数★

日 程	回 数
4/13(水)～ 7/21(木)	67 回
8/25(木)～12/22(木)	81 回
1/10(火)～ 3/23(木)	49 回
計	197 回

＊休日参観・体育の部の日は、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。

＊1/10～ 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。

献立例

きりぼしだいこんのさんばいす

ぎゅうにゅう

さわらのてりやき

ごはん

みそしる

おかず

主 菜

魚・肉・卵・大豆製品などが主な食材で、中心となるおかずです。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おかずです。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。

地産地消の食材

たちうお

＊収穫量等の関係から他府県産に変更する場合があります。



＊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！

