

令和4年5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)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)
栄養量	エネルギー894kcal, たんぱく質36.6g	エネルギー802kcal, たんぱく質38.6g	エネルギー816kcal, たんぱく質38.2g	エネルギー779kcal, たんぱく質34g	エネルギー805kcal, たんぱく質32.4g
献立	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のアンダレス ②コロケ ③小松菜のソテー ④卵とえんどう豆のスープ ⑤パインゼリー	①とりそぼろ丼 牛乳 ②大豆とほうれん草の炒め物 ③たまねぎのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのごまみそ炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③わかめスープ ④いりじゃこ	ミルクコッペパン 牛乳 ①ホキのトマトソースかけ ②ひじきのソテー ③じゃがいものポタージュ	ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②小松菜のごまあえ ③とうふのすまし汁 ④切干大根の煮つけ
お か ず の 内 容	①鶏肉(60) 料理酒(0.96) 片くり粉(3) オリーブ油(1.2) トマトケチャップ(7.2) ウスターソース(5.4) さとう(0.96)	①鶏ひき肉(57.5) たまねぎ(23) しょうが(0.34) ひまわり油(0.57) さとう(1.03) 本みりん(1.78) こいくちしょうゆ(3.62) 鶏卵(34.5) けずりぶし(0.11) 片くり粉(0.35) 食塩(0.11) ひまわり油(0.8)	①厚あげ(55) けずりぶし(1.1) 三温糖(0.99) こいくちしょうゆ(1.98) 豚肉(38.5) 食塩(0.11) こしょう(0.01) たまねぎ(44) にんじん(11) 干しいたけ(0.77) 青ねぎ(5.5) しょうが(0.44) ひまわり油(1.1) 赤みそ(3.3) さとう(1.43) 料理酒(0.99) ねりごま(2.2) こいくちしょうゆ(1.98)	①ホキ(70) 料理酒(2.8) 食塩(0.14) こしょう(0.01) 片くり粉(3.5) たまねぎ(22) にんじん(5.5) ホールトマト缶(16.5) オリーブ油(0.55) トマトケチャップ(9.9) ウスターソース(0.55) 食塩(0.11) こしょう(0.01) オレガノ(0.02)	①豚肉(49.5) じゃがいも(58.3) たまねぎ(44) 糸こんにゃく(16.5) にんじん(11) ひまわり油(1.1) 三温糖(1.98) 料理酒(1.98) こいくちしょうゆ(5.94)
	②マッシュポテト(50) 牛ひき肉(17) たまねぎ(14) オリーブ油(0.3) 食塩(0.4) こしょう(0.01) 小麦粉(6) パン粉(10)	②大豆(7) 三温糖(0.5) こいくちしょうゆ(1.2) ほうれん草(60) しらすぼし(4) いりごま(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(1.5)	②大根葉(45) にんじん(5) ごま油(0.5) 食塩(0.18) うすくちしょうゆ(1.35) 本みりん(0.99) 料理酒(0.45)	②ひじき(2) にんじん(10) コーン(15) ほうれん草(10) ひまわり油(1) さとう(0.44) うすくちしょうゆ(1.32) 食塩(0.12) こしょう(0.01)	②小松菜(60) にんじん(5) すりごま(3) ねりごま(1) 本みりん(1.26) こいくちしょうゆ(2.07) けずりぶし(0.1)
	③小松菜(65) にんじん(8) ひまわり油(0.5) 食塩(0.27) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(0.63)	③たまねぎ(20) にんじん(5) もやし(10) けずりぶし(1.4) 青ねぎ(5) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	③わかめ(3) たまねぎ(20) もやし(10) 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) こいくちしょうゆ(0.4)	③マッシュポテト(50) たまねぎ(20) 牛乳(35) チキンスープ(15) 食塩(0.7) こしょう(0.01) バター(3) 片くり粉(0.5)	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(0.1) うすくちしょうゆ(2.4)
	④鶏卵(25) 実えんどう(10) にんじん(5) 食塩(0.32) こしょう(0.01) こいくちしょうゆ(0.32) うすくちしょうゆ(1.84) 片くり粉(0.8) チキンスープ(12)	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)	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)		④切干大根(6.2) 平天(5.6) 三度豆(7) 三温糖(1) うすくちしょうゆ(1.1) けずりぶし(1.68)
	⑤パインゼリー 1個(50)				
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ オリーブ油なし	①けずりぶしなし, 食塩なし ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草		①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ オリーブ油なし, チキンスープ ②チキンスープ	①けずりぶしなし, 食塩なし ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草		①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ オリーブ油なし, チキンスープ ②チキンスープ	①けずりぶしなし, 食塩なし ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草		①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし

月日	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
栄養量	エネルギー711kcal, たんぱく質33.3g	エネルギー781kcal, たんぱく質34g	エネルギー677kcal, たんぱく質38.1g	エネルギー772kcal, たんぱく質35.2g	エネルギー794kcal, たんぱく質31.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①たらの野菜あんかけ ②煮びたし ③ふのみそ汁	ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆の中華煮 ②ナムル ③はるさめスープ	①しょうゆラーメン 牛乳 ②いかのカレー揚げ ③大根葉のごま炒め ④牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②ほうれん草とキャベツの土佐酢あえ ③野菜の沢煮わん ④ヨーグルト	黒糖コッペパン 牛乳 ①スペイン風オムレツ ②小松菜とコーンのソテー ③オニオンスープ
お か ず の 内 容	①たら(70) 料理酒(1.4) うすくちしょうゆ(1.26) 片くり粉(3.5) ひまわり油(1.4) たまねぎ(44) にんじん(15.4) 青ねぎ(5.5) 片くり粉(1.1) さとう(0.66) うすくちしょうゆ(0.99) こいくちしょうゆ(2.97) しょうが(0.88) けずりぶし(0.88)	①鶏肉(36.3) 大豆(24.2) たまねぎ(30.25) にんじん(16.5) 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)	①中華めん(192) ごま油(0.84) 豚肉(36) たまねぎ(12) もやし(24) 青ねぎ(12) しょうが(0.96) にんにく(0.96) ごま油(0.6) こしょう(0.01) 豚骨スープ(14.4) だし昆布(1.68) けずりぶし(3.12) こいくちしょうゆ(7.68) うすくちしょうゆ(3.84)	①鶏肉(72) 塩こうじ(5.76) こいくちしょうゆ(0.36) 料理酒(0.96) ひまわり油(1.2) 片くり粉(3.6)	①豚ひき肉(16.5) 鶏卵(60.5) 牛乳(11) たまねぎ(41.8) じゃがいも(27.5) にんじん(5.5) ひまわり油(0.88) 食塩(0.11) こしょう(0.01) ウスターソース(3.3) トマトケチャップ(6.6)
	②ほうれん草(65) にんじん(10) 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)	②小松菜(60) にんじん(5) まろろフレーク(8) 本みりん(0.63) ごま油(0.63) うすくちしょうゆ(2.7) 米酢(1.35)	②いか(30) 料理酒(0.6) カレー粉(0.25) 片くり粉(3) ひまわり油(揚げ物用)(1.5)	②ほうれん草(50) キャベツ(40) 花かつお(1) 本みりん(1.3) こいくちしょうゆ(2.7) うすくちしょうゆ(0.5) 米酢(1.5) だし昆布(0.2)	②小松菜(65) コーン(10) にんじん(5) オリーブ油(0.5) 食塩(0.27) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(0.63)
	③切りぶ(3) たまねぎ(25) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	③緑豆はるさめ(6) もやし(20) 豆苗(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)	③大根葉(44) にんじん(11) いりごま(3.3) ひまわり油(0.55) 本みりん(1.43) 料理酒(0.66) うすくちしょうゆ(2.75)	③たまねぎ(20) にんじん(10) えのきだけ(5) けずりぶし(1.4) 水菜(8) 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たまねぎ(50) ひまわり油(0.5) チキンスープ(15) こいくちしょうゆ(0.4) うすくちしょうゆ(1.6) 食塩(0.24) こしょう(0.01)
			④牛乳プリン 1個(40)	④ヨーグルト 1個(90)	
	後期食	①マッシュポテト ひまわり油なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②平天, たまねぎ ひまわり油(揚げ物用)なし ③ほうれん草, いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・マッシュポテト ひまわり油なし
中期食	①マッシュポテト ひまわり油なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②平天, たまねぎ ひまわり油(揚げ物用)なし ③ほうれん草, いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・マッシュポテト ひまわり油なし	①チキンスープ
初期食	①マッシュポテト ひまわり油なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②平天, たまねぎ ひまわり油(揚げ物用)なし ③ほうれん草, いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・マッシュポテト ひまわり油なし	①チキンスープ



月日	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)
栄養量	エネルギー769kcal, たんぱく質33.7g	エネルギー846kcal, たんぱく質35.2g	エネルギー933kcal, たんぱく質40.6g	エネルギー712kcal, たんぱく質31.4g	エネルギー962kcal, たんぱく質35.2g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉のすき煮 ②ひじきと切干大根のあえもの ③かまぼこのすまし汁 ④ほうれん草のごま煮	麦ごはん 牛乳 ①厚あげとはるさめの炒め物 ②小松菜とじゃこの炒め物 ③酸辣湯	ごはん 牛乳 ①回鍋肉 ②大根葉とツナの炒め物 ③中華コーンスープ ④あまから大豆	麦ごはん 牛乳 ①さばのたつた揚げ ②小松菜のおかかあえ ③えのきのすまし汁	バターうすまきパン 牛乳 ①豚肉のケチャップ煮 ②ひじきのごまマヨサラダ ③コンソメスープ ④ヨーグルト
おかずの内容	①鶏肉(44) たまねぎ(55) ごぼう(11) 焼き豆腐(49.5) 青ねぎ(11) ひまわり油(1.1) さとう(1.76) 料理酒(1.1) こいくちしょうゆ(5.5) ②ひじき(2.5) 切干大根(3.5) にんじん(5) ひまわり油(0.5) けずりぶし(0.5) さとう(0.8) うすくちしょうゆ(2) コーン(5) きゅうり(15) さとう(0.8) うすくちしょうゆ(1.5) 米酢(2) ③かまぼこ(10) たまねぎ(15) 豆苗(5) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 食塩(0.08) うすくちしょうゆ(2) ④ほうれん草(42) にんじん(3.5) すりごま(2.1) ねりごま(0.7) 本みりん(0.68) こいくちしょうゆ(1.5) だし昆布(0.15)	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) 緑豆はるさめ(11) もやし(33) にんじん(11) にら(5.5) にんにく(0.22) ひまわり油(1.1) 赤みそ(2.53) さとう(1.54) オイスターソース(1.98) トウバンジャン(0.11) こいくちしょうゆ(1.54) 片くり粉(1.1) ②小松菜(70) しらすぼし(5) ひまわり油(0.7) 本みりん(0.99) 料理酒(0.45) こいくちしょうゆ(1.62) ③鶏卵(20) たまねぎ(30) にんじん(5) 干しいたけ(0.5) しょうが(0.5) ごま油(0.3) 食塩(0.24) こしょう(0.01) こいくちしょうゆ(0.32) うすくちしょうゆ(2.16) チキンスープ(12) 米酢(1.6) ごま油(0.4) 片くり粉(1.6)	①豚肉(55) うすくちしょうゆ(1.98) 料理酒(1.32) キャベツ(75.9) にんじん(22) たけのこ(缶)(5.5) しょうが(0.44) ひまわり油(1.1) 料理酒(1.98) さとう(0.99) うすくちしょうゆ(1.48) テンメンジャン(4.95) 赤みそ(1.48) ②大根葉(65) まぐろフレーク(8) ごま油(0.5) 食塩(0.1) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(0.7) ③鶏卵(20) たまねぎ(20) にんじん(5) クリームコーン(缶)(25) チキンスープ(12) 食塩(0.24) うすくちしょうゆ(1.84) 片くり粉(0.8) ④大豆(33) 片くり粉(4) ひまわり油(揚げ用)(3.5) しらすぼし(5) さとう(4) こいくちしょうゆ(1.2)	①さば(70) しょうが(2.1) 料理酒(2.52) うすくちしょうゆ(3.08) 片くり粉(3.5) ②もやし(20) 小松菜(40) 花かつお(1) 本みりん(0.9) こいくちしょうゆ(1.8) だし昆布(0.2) ③えのきだけ(5) わかめ(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 青ねぎ(5) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.4)	①豚肉(44) じゃがいも(66) たまねぎ(22) ひまわり油(1.1) さとう(0.99) トマトケチャップ(7.48) ウスターソース(3.96) ②ひじき(3.85) にんじん(11) けずりぶし(0.88) さとう(0.22) こいくちしょうゆ(1.1) コーン(5.5) ほうれん草(22) すりごま(4.4) さとう(0.55) こいくちしょうゆ(0.88) 米酢(0.55) マヨネーズソース(8.8) 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ヨーグルト1個(80)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ④すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草 ④片くり粉なし, ひまわり油(揚げ用)なし	①マッシュポテト うすくちしょうゆなし, 片くり粉なし こいくちしょうゆ, 三温糖, 本みりん	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ④すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草 ④片くり粉なし, ひまわり油(揚げ用)なし	①マッシュポテト うすくちしょうゆなし, 片くり粉なし こいくちしょうゆ, 三温糖, 本みりん	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ④すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草 ④片くり粉なし, ひまわり油(揚げ用)なし	①マッシュポテト うすくちしょうゆなし, 片くり粉なし こいくちしょうゆ, 三温糖, 本みりん	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま

月日	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
栄養量	エネルギー705kcal, たんぱく質29.8g	エネルギー857kcal, たんぱく質33.3g	エネルギー871kcal, たんぱく質30g	エネルギー832kcal, たんぱく質45.6g
献立	ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②小松菜の炒め物 ③とうふのスープ	麦ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②切干大根の煮つけ ③じゃがいものみそ汁 ④くきわかめのあっさり煮	ごはん 牛乳 ①キーマカレー ②キャベツのソテー ③フルーツミックス	麦ごはん 牛乳 ①なま節とたけのこのたき合わせ ②ひじきの炒り煮 ③かきたま汁 ④牛肉のしぐれ煮
おかずの内容	①鶏肉(66) 料理酒(1.21) ごま油(0.55) こいくちしょうゆ(1.98) 板こんにゃく(33) にんじん(22) ピーマン(16.5) たまねぎ(19.8) 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小松菜(40) にんじん(10) ごま油(0.5) 食塩(0.16) うすくちしょうゆ(1.22) 本みりん(0.89) 料理酒(0.41) ③絹ごし豆腐(25) たまねぎ(20) 青ねぎ(5) チキンスープ(12) うすくちしょうゆ(2.24) 食塩(0.24) 料理酒(0.8) こしょう(0.01)	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切干大根(6) ちくわ(8) にんじん(5) 三度豆(5) 三温糖(1.44) うすくちしょうゆ(1.3) けずりぶし(2.4) ③じゃがいも(25) たまねぎ(20) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4) ④くきわかめ(20) 料理酒(1) こいくちしょうゆ(2.2) 三温糖(1.5) いりごま(1)	①鶏ひき肉(48.3) ガリックパウダー(0.11) こしょう(0.01) コーン(13.8) にんじん(20.7) たまねぎ(69) しょうが(0.57) ひまわり油(1.38) ひまわり油(1.38) バター(5.52) 小麦粉(6.9) カレー粉(1.1) スkimミルク(6.9) チーズ(6.9) トマトピューレ(8.28) フルーツチャツネ(2.76) パーベキューソース(6.09) ウスターソース(2.53) 食塩(0.92) オールスパイス(0.04) こいくちしょうゆ(1.61) ローリエ(0.01) ②キャベツ(60) 赤ピーマン(5) オリーブ油(0.4) 食塩(0.4) こしょう(0.01) ③パイナップル(缶)(30) 黄桃(缶)(30)	①なま節(40) さとう(3.15) 本みりん(2.7) 料理酒(4.05) こいくちしょうゆ(2.25) うすくちしょうゆ(2.7) 焼き豆腐(45) たけのこ(缶)(15) ②ひじき(4) にんじん(5) ごま油(0.4) 三温糖(0.8) 本みりん(2.4) こいくちしょうゆ(3.84) けずりぶし(0.96) ③鶏卵(25) 小松菜(15) たまねぎ(10) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.4) 片くり粉(0.8) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) ④牛肉(33) しょうが(0.96) 糸こんにゃく(12) にんじん(6) 三度豆(3) ひまわり油(0.42) 三温糖(1.2) 料理酒(1.8) こいくちしょうゆ(3)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃく→じゃがいも	①油あげ→厚あげ ④いりごま→ねりごま	①チーズ→ピザ用チーズ	①マッシュポテト ④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃく→たまねぎ
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃく→じゃがいも	①油あげ→厚あげ ④いりごま→ねりごま	①チーズ→ピザ用チーズ	①マッシュポテト ④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃく→たまねぎ
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃく→じゃがいも	①油あげ→厚あげ ④いりごま→ねりごま	①チーズ→ピザ用チーズ	①マッシュポテト ④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃく→たまねぎ

旬の食べ物を味わおう

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物が収穫できたり、魚がたくさんとれて、一番おいしくなる時期のことです。食べ物によって、旬の時期はちがいます。旬の時期の食べ物は、他の時期よりも栄養がたっぷりです。旬の食べ物を味わって、食事も季節を楽しみましょう。

なま節は、鰹を蒸したりゆでて加熱したものです。鰹から作られる鰹節は、世界で一番おいしい食べ物と言われていて、鰹という名前も、「かたいうお(魚)」、「かたうお」からついたという説があります。鰹の旬は4、5月と9月の終わりの2回あり、今の季節の鰹は、「初鰹」と呼ばれます。なま節は、よくかんでのうま味を味わってください。

地産地消の食材

キャベツ・水菜

*収穫量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!