



令和4年6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）	8 日（水）
栄養量	エネルギー812kcal, たんぱく質32g	エネルギー836kcal, たんぱく質34.5g	エネルギー793kcal, たんぱく質34.4g	エネルギー825kcal, たんぱく質30.8g	エネルギー787kcal, たんぱく質34.5g	エネルギー701kcal, たんぱく質32.3g
献立	コッペパン・いちごジャム 牛乳 ①ベーコンオムレツ ②ほうれん草のソテー ③野菜のスープ	ごはん 牛乳 ジャージアンドウフ ①家常豆腐 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③わかめスープ ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②野菜の五目酢きんぴら ③豆乳のみそ汁 ④くきわかめと鶏肉の甘から煮	ごはん 牛乳 ①高野どうふの甘酢煮 ②にんじんしりしり ③もずくスープ	麦ごはん 牛乳 ①さわらのつけ焼き ②煮びたし ③しそとひじきのふりかけ ④みそ汁	①カレーうどん 牛乳 ②ちくわのいそべ揚げ ③大根葉のおかか炒め ④牛乳プリン
おかずの内容	① ベーコン (11) 鶏 卵 (60.5) 牛 乳 (11) たまねぎ (55) にんじん (11) オリーブ油 (0.88) 食 塩 (0.11) こしょう (0.01) ピザ用チーズ (5.5) 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) コ ー ン (15) 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 たまねぎ (28) にんじん (7) も や し (20) チキンスープ (12) 食 塩 (0.24) こしょう (0.01) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.84) 料 理 酒 (0.8)	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 (27.5) にんじん (11) たけのこ(缶) (16.5) 九条ねぎ (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) ② 大 根 葉 (44) にんじん (11) ご ま 油 (0.55) 食 塩 (0.2) うすくちしょうゆ (1.49) 本みりん (1.09) 料 理 酒 (0.5) 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) ④ ヨーグルト 1個 (80)	① たちうお(業務用) (50) ひまわり油 (1) さ と う (2.4) 本みりん (2.76) こいくちしょうゆ (4.08) しょうが (2.25) 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 (0.2) さ と う (2.5) こいくちしょうゆ (2.5) 米 酢 (3) いりごま (3) すりごま (1) ③ 油 あ げ (10) たまねぎ (10) にんじん (5) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4) 豆 乳 (35) ④ くきわかめ (15) 鶏 肉 (15) 料 理 酒 (0.9) こいくちしょうゆ (3) 三 温 糖 (2) けずりぶし (0.5)	① 高野どうふ (8.8) 片くり粉 (6.05) ひまわり油(揚げ物用) (3.63) 鶏 肉 (33) うすくちしょうゆ (1.1) 料 理 酒 (0.55) たまねぎ (66) ピーマン (16.5) 黄ピーマン (16.5) ひまわり油 (1.1) さ と う (1.98) トマトケチャップ (4.95) こいくちしょうゆ (3.3) 米 酢 (1.65) ② にんじん (30) まぐろフレーク (15) ひまわり油 (0.5) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1) ③ 鶏 卵 (15) も ず く (10) たまねぎ (10) チキンスープ (12) 料 理 酒 (0.8) 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)	① さ わ ら (70) 本みりん (0.56) 料 理 酒 (0.42) 三 温 糖 (0.42) こいくちしょうゆ (1.82) しょうが (0.59) 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) コンスターチ (1) ② 油 あ げ (12) 小 松 菜 (65) にんじん (5) 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 ひ じ き (2) 赤しそふりかけ (0.23) さ と う (0.81) 本みりん (3.24) こいくちしょうゆ (1.62) けずりぶし (0.25) ④ じゃがいも (15) えのきだけ (5) たまねぎ (20) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	① 干うどん (72) 豚 肉 (48) ひまわり油 (0.6) さ と う (1.56) こいくちしょうゆ (2.16) たまねぎ (42) 九条ねぎ (8.4) 本みりん (1.63) カレー粉 (0.67) 食 塩 (0.38) こいくちしょうゆ (1.44) うすくちしょうゆ (5.76) だし昆布 (1.92) けずりぶし (1.92) 片くり粉 (6.72) ② ち く わ (25) 青 の り (0.15) 片くり粉 (5) ひまわり油(揚げ物用) (2) ③ 大 根 葉 (44) にんじん (11) 花かつお (1.1) いりごま (3.3) ご ま 油 (0.55) 本みりん (1.43) 料 理 酒 (0.66) うすくちしょうゆ (2.75) ④ 牛乳プリン 1個 (40)
後期食		①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①マッシュポテト ②つきこんにゃくなし, いりごま・すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐 ④鶏肉→鶏ひき肉	①高野どうふ→絹ごし豆腐 ひまわり油（揚げ物用）なし 鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉 ②じゃがいも, さとう, こいくちしょうゆ 片くり粉なし, 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
中期食	①チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①マッシュポテト ②つきこんにゃくなし, いりごま・すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐 ④鶏肉→鶏ひき肉	①高野どうふ→絹ごし豆腐 ひまわり油（揚げ物用）なし 鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉, 片くり粉なし ②じゃがいも, さとう, こいくちしょうゆ 片くり粉なし, 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
初期食	①チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①マッシュポテト ②つきこんにゃくなし, いりごま・すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐 ④鶏肉→鶏ひき肉	①高野どうふ→絹ごし豆腐 ひまわり油（揚げ物用）なし 鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉, 片くり粉なし ②じゃがいも, さとう, こいくちしょうゆ 片くり粉なし, 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

月日	9 日（木）	10 日（金）	13 日（月）	14 日（火）	15 日（水）	16 日（木）
栄養量	エネルギー727kcal, たんぱく質34.6g	エネルギー860kcal, たんぱく質33.9g	エネルギー798kcal, たんぱく質32.9g	エネルギー842kcal, たんぱく質34.2g	エネルギー926kcal, たんぱく質33.3g	エネルギー795kcal, たんぱく質31.1g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉の西京焼き ②小松菜とじゃこの炒め物 ③キャベツの吉野汁	麦ごはん 牛乳 ①五目チャンプル ②クーブイリチー ③ほうれん草のスープ ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ①青椒肉絲 ②中華風あえもの ③中華コーンスープ	①さばめし(麦ごはん) 牛乳 ②小松菜ともやしのごまあえ ③ふのみそ汁 ④切干大根の煮つけ	味つけコッペパン 牛乳 ①ブラウンシチュー ②大根葉と卵の炒め物 ③パインゼリー	ごはん 牛乳 ①牛肉と大豆のみそ炒め ②たっぷり野菜のビーフン ③たまねぎスープ
おかずの内容	① 鶏 肉 (78) たまねぎ (26) 三 温 糖 (1.58) 料 理 酒 (4.22) 本みりん (2.11) こいくちしょうゆ (1.06) 白 み そ (7.38) ② 小 松 菜 (70) しらすばし (5) ひまわり油 (0.7) 本みりん (1.1) 料 理 酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1.8) ③ キャベツ (40) にんじん (10) たまねぎ (20) けずりぶし (1.4) 本みりん (0.48) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.8) 片くり粉 (1.6)	① 平 天 (16.5) 木綿どうふ (38.5) にんじん (11) たまねぎ (38.5) も や し (16.5) 鶏 卵 (49.5) ひまわり油 (1.65) 食 塩 (0.22) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (4.4) ② 豚 肉 (10) にんじん (5) 細切こんぶ (1.5) つきこんにゃく (5) 切干大根 (5.5) いりごま (4) 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 ほうれん草 (40) たまねぎ (25) チキンスープ (12) 食 塩 (0.24) こしょう (0.01) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.84) 料 理 酒 (0.8) ④ ヨーグルト 1個 (90)	① 豚 肉 (55) さ と う (0.99) こいくちしょうゆ (1.98) 料 理 酒 (2.97) しょうが (0.55) ピーマン (38.5) たけのこ(缶) (27.5) ひまわり油 (1.1) 料 理 酒 (1.98) さ と う (0.55) オイスターソース (3.52) こいくちしょうゆ (1.32) 片くり粉 (1.1) ② まぐろフレーク (10) キャベツ (50) わ か め (5) さ と う (1.1) うすくちしょうゆ (3) 米 酢 (2.75) ご ま 油 (0.33) ③ 鶏 卵 (20) たまねぎ (15) にんじん (5) クリーム(缶) (30) 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)	① さば(水煮) (55.2) ご ぼ う (20.7) にんじん (6.9) 干しいたけ (1.15) しょうが (0.42) さ と う (1.84) 本みりん (2.53) 料 理 酒 (1.27) こいくちしょうゆ (3.8) うすくちしょうゆ (0.69) ② 小 松 菜 (65) も や し (25) すりごま (3.5) ねりごま (1) 本みりん (1.7) こいくちしょうゆ (3.4) けずりぶし (0.2) ③ たまねぎ (20) 切 り ぶ し (1.4) 九条ねぎ (5) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4) ④ 切干大根 (5.5) 油 あ げ (6.4) にんじん (4) 三 温 糖 (1.16) うすくちしょうゆ (2.88) けずりぶし (1.92)	① 豚 肉 (38.5) ガリックパウダー (0.11) じゃがいも (60.5) たまねぎ (66) にんじん (16.5) ひまわり油 (1.1) ひまわり油 (1.1) バ タ ー (4.4) 小 麦 粉 (6.6) チ ー ズ (5.5) トマトピューレ (2.2) パーキュースソース (4.4) ウスターソース (1.21) 食 塩 (0.88) こしょう (0.01) ローリエ (0.01) ② 大 根 葉 (60) オリーブ油 (1) 鶏 卵 (20) 片くり粉 (0.2) オリーブ油 (0.5) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (2) ③ パインゼリー 1個 (50)	① 牛 肉 (27.5) こいくちしょうゆ (1.29) 料 理 酒 (1.29) 大 豆 (22) ほうれん草 (33) にんじん (11) しょうが (0.55) にんにく (0.55) ひまわり油 (1.1) 料 理 酒 (1.79) さ と う (1.07) こいくちしょうゆ (1.79) コチジャン (0.9) 赤 み そ (3.13) ② ビーフン (5) たまねぎ (25) キャベツ (50) も や し (18) にんにく (0.2) 干しいたけ (1) ひまわり油 (1.2) 料 理 酒 (1.2) 食 塩 (0.12) こしょう (0.01) こいくちしょうゆ (0.5) うすくちしょうゆ (2.5) ③ たまねぎ (30) 豆 苗 (5) にんじん (5) 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)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉, 片くり粉	①片くり粉 ②豚肉→豚ひき肉, つきこんにゃくなし いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	②すりごまなし ④油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ ②ほうれん草	①牛肉→牛ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉, 片くり粉	①片くり粉 ②豚肉→豚ひき肉, つきこんにゃくなし いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	②すりごまなし ④油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ ②ほうれん草	①牛肉→牛ひき肉
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉, 片くり粉	①片くり粉 ②豚肉→豚ひき肉, つきこんにゃくなし いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	②すりごまなし ④油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ ②ほうれん草	①牛肉→牛ひき肉





月日	17 日（金）	20 日（月）	21 日（火）	22 日（水）	23 日（木）	24 日（金）
栄養量	エネルギー688kcal, たんぱく質31.6g	エネルギー751kcal, たんぱく質33.2g	エネルギー816kcal, たんぱく質34.9g	エネルギー707kcal, たんぱく質34.3g	エネルギー774kcal, たんぱく質37.7g	エネルギー773kcal, たんぱく質31.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①ホキのたつた揚げ ②ひじきの煮つけ ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①たらの四川風 ②切干大根の中華炒め ③卵と青菜のスープ	黒糖コッペパン 牛乳 ①厚あげのミートソース煮 ②小松菜のソテー ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①かれのい煮つけ ②大根葉ともやしの土佐酢あえ ③豚汁 ④高野どうふの煮つけ	ごはん 牛乳 ①親子煮 ②小松菜のごまあえ ③えのきのすまし汁 ④いりじゃこ	①ガパオライス(麦ごはん) 牛乳 ②いかのから揚げ ③とうふのスープ
おかずの内容	①ホキ (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) ひまわり油 (1.4) ②ひじき (5) 鶏肉 (12) にんじん (10) ひまわり油 (0.5) 三温糖 (1) 本みりん (2.7) こいくちしょうゆ (3.8) けずりぶし (1.2) ③小松菜 (20) にんじん (10) たまねぎ (10) けずりぶし (1.4) 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)	①たら (70) うすくちしょうゆ (1.54) 料理酒 (2.8) 片くり粉 (3.5) ひまわり油 (1.4) たまねぎ (42.35) しょうが (0.48) ひまわり油 (0.61) トマトケチャップ (8.47) さとう (0.37) こいくちしょうゆ (1.46) トウバンジャン (0.04) 片くり粉 (0.61) ②切干大根 (5) 豚肉 (10) にんじん (5) ピーマン (5) キャベツ (25) もやし (15) ごま油 (0.5) さとう (0.8) こいくちしょうゆ (3) ウスターソース (2) ③鶏卵 (20) ほうれん草 (20) たまねぎ (15) 片くり粉 (0.8) チキンスープ (12) うすくちしょうゆ (1.84) 食塩 (0.32)	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) 鶏ひき肉 (22) たまねぎ (55) にんじん (11) オリーブ油 (0.77) 小麦粉 (1.98) トマトケチャップ (16.5) トマトピューレ (4.4) ウスターソース (3.3) 食塩 (0.06) こしょう (0.01) ピザ用チーズ (8.25) ②小松菜 (65) コーン (15) 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)	①かれい (50) 三温糖 (0.5) 料理酒 (1.25) こいくちしょうゆ (0.95) ②大根葉 (60) もやし (30) 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) 赤みそ (6.4) ③豚肉 (10) つきこんにゃく (10) 干しいたけ (1) たまねぎ (25) ごぼう (8) にんじん (5) けずりぶし (1.4) 九条ねぎ (5) 赤みそ (6.4) ④高野どうふ (5.6) にんじん (5.6) さとう (2.1) うすくちしょうゆ (2.45) けずりぶし (0.56)	①鶏肉 (33) 鶏卵 (60.5) 片くり粉 (2.2) たまねぎ (49.5) みつば (11) さとう (0.5) うすくちしょうゆ (5.15) けずりぶし (0.33) ②小松菜 (60) にんじん (5) ねりごま (4) 本みりん (1.8) こいくちしょうゆ (2.9) けずりぶし (0.1) ③えのきだけ (5) わかめ (3) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 九条ねぎ (5) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 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豚ひき肉 (50.6) たまねぎ (37.95) にんじん (12.65) ピーマン (12.65) にんにく (0.64) しょうが (1.27) ひまわり油 (1.27) パジル (0.1) さとう (1.27) オイスターソース (1.27) こいくちしょうゆ (1.27) 食塩 (0.64) カレー粉 (0.51) ②いか (30) しょうが (1.4) こいくちしょうゆ (0.51) 料理酒 (0.72) 片くり粉 (4.8) ひまわり油(揚げ用) (2.88) ③絹ごし豆腐 (25) ほうれん草 (20) にんじん (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)
後期食	①マッシュポテト, こいくちしょうゆ三温糖, 本みりん, うすくちしょうゆなし, 片くり粉なし, ひまわり油なし ②鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉		①マッシュポテト ②ほうれん草 ③豚肉→豚ひき肉, つきこんにゃくなし ④高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉	②平天, たまねぎ ひまわり油 (揚げ物用) なし
中期食	①マッシュポテト, こいくちしょうゆ三温糖, 本みりん, うすくちしょうゆなし, 片くり粉なし, ひまわり油なし ②鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉		①マッシュポテト ②ほうれん草 ③豚肉→豚ひき肉, つきこんにゃくなし ④高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉	②平天, たまねぎ ひまわり油 (揚げ物用) なし
初期食	①マッシュポテト, こいくちしょうゆ三温糖, 本みりん, うすくちしょうゆなし, 片くり粉なし, ひまわり油なし ②鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉		①マッシュポテト ②ほうれん草 ③豚肉→豚ひき肉, つきこんにゃくなし ④高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉	②平天, たまねぎ ひまわり油 (揚げ物用) なし

月日	27 日（月）	28 日（火）	29 日（水）	30 日（木）
栄養量	エネルギー833kcal, たんぱく質35.3g	エネルギー881kcal, たんぱく質36.7g	エネルギー829kcal, たんぱく質37.2g	エネルギー811kcal, たんぱく質33.3g
献立	ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②小松菜の中華風炒め物 ③はるさめスープ	バターうすまきパン 牛乳 ①チキンのマーマレード煮 ②野菜のマリネ ③つぶつぶコーンのポタージュ	麦ごはん 牛乳 ①あじの南ばんづけ ②ひじき豆 ③ふのすまし汁 ④大根葉と切干大根のごまあえ	①夏野菜のあんかけごはん 牛乳 ②千草焼き ③じゃがいものみそ汁
おかずの内容	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 (38.5) たまねぎ (44) にんじん (16.5) しょうが (0.55) にんにく (0.33) 黄ピーマン (11) 干しいたけ (0.88) ごま油 (0.77) さとう (0.77) 料理酒 (1.98) オイスターソース (2.97) こいくちしょうゆ (2.75) こしょう (0.01) 片くり粉 (1.1) ②小松菜 (60) 鶏卵 (20) ひまわり油 (0.5) 片くり粉 (0.2) にんじん (10) たけのこ(缶) (10) ごま油 (1) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (3) ③緑豆はるさめ (6) もやし (15) きぬさや (5) 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)	①鶏肉 (78) 食塩 (0.26) こしょう (0.01) ひまわり油 (0.91) マーマレード (10.4) 料理酒 (2.6) こいくちしょうゆ (1.95) たまねぎ (32.5) 片くり粉 (1.3) ②キャベツ (55) にんじん (5) きゅうり (15) 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マッシュポテト (50) たまねぎ (20) コーン (15) 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)	①あじ (70) 料理酒 (1.68) さとう (1.4) 片くり粉 (3.5) ひまわり油(揚げ用) (3.5) たまねぎ (22) にんじん (5.5) さとう (1.98) こいくちしょうゆ (3.08) 米酢 (3.19) ②大豆 (7) ひじき (5) 油あげ (5) ひまわり油 (0.5) 三温糖 (1.44) 本みりん (2.76) こいくちしょうゆ (4.56) けずりぶし (0.6) ③切りふ (3) たまねぎ (25) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) みつば (3) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) ④切干大根 (2.4) にんじん (3) 三温糖 (0.51) 本みりん (0.72) うすくちしょうゆ (1.8) けずりぶし (0.36) 大根葉 (30) すりごま (2.1) ねりごま (0.6) うすくちしょうゆ (0.66) けずりぶし (0.06)	①鶏ひき肉 (34.5) 万願寺とうがらし(17.25) ひまわり油 (0.58) なす (40.25) ひまわり油 (2.3) たまねぎ (23) にんじん (5.75) しょうが (0.58) ひまわり油 (0.58) さとう (0.69) 本みりん (3.8) 料理酒 (3.8) 食塩 (0.46) こいくちしょうゆ (2.3) うすくちしょうゆ (4.6) 片くり粉 (5.18) けずりぶし (1.15) ②鶏卵 (55) にんじん (5.5) きぬさや (2.2) たまねぎ (16.5) 食塩 (0.11) うすくちしょうゆ (1.1) けずりぶし (0.55) 片くり粉 (1.1) ③じゃがいも (20) 小松菜 (15) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)
後期食	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	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ・片くり粉	①マッシュポテト, 片くり粉なし, ひまわり油 (揚げ物用) なし ②油あげ→厚あげ ④ほうれん草, すりごまなし	
中期食	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	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ・片くり粉	①マッシュポテト, 片くり粉なし, ひまわり油 (揚げ物用) なし ②油あげ→厚あげ ④ほうれん草, すりごまなし	
初期食	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	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ・片くり粉	①マッシュポテト, 片くり粉なし, ひまわり油 (揚げ物用) なし ②油あげ→厚あげ ④ほうれん草, すりごまなし	

* 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！



6月は「食育月間」

きょうしよく 給食だったら食べられる！

家では苦手で食べられなかった食べ物でも、「給食だと食べられた！」という経験はありませんか？給食だと食べられたのは、二つの力が働いていたからかもしれません。

一つ目は、おいしさの力です。給食は、一度にたくさん量を作るので、食材のうま味やおいしさがさらによく出て、おいしく出来る料理が多いです。二つ目は、仲間や先生と一緒に食べる力です。友だちにおいしさを教えてもらったり、教えたり、誰かを喜ばせたいと思ってがんばったり、負けないぞと思いながら努力したり、人と関わり合いながら出す力は、いつもよりとても強くなります。また食事を一緒に楽しむことは、体の栄養になるだけでなく、心の栄養にもなり、がんばる気持ちを成長させてくれます。

この二年間は、給食ではクラスのみんなと距離をとったり、おしゃべりをがまんしたりしてきました。少し距離が離れていても、一緒に食べる力は、みんなの力になっているはず。この二つの給食の力を信じて、初めて食べる食べ物や料理、苦手な食べ物にも、チャレンジしてみよう！

ちさん ちしょう しょくざい 地産地消の食材

くしょう 九条ねぎ・たちうお・万願寺とうがらし

* 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。

