



令和4年7月・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(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
栄養量	エネルギー731kcal, たんぱく質31.4g	エネルギー840kcal, たんぱく質34.2g	エネルギー795kcal, たんぱく質29.7g	エネルギー796kcal, たんぱく質37g	エネルギー883kcal, たんぱく質32g	エネルギー767kcal, たんぱく質34.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのみそ炒め ②ほうれん草のナムル ③トマトのスープ ④牛乳プリン	コッペパン いちごジャム 牛乳 ①スペイン風オムレツ ②野菜のマリネ ③オニオンスープ	麦ごはん 牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②小松菜と切干大根のごまあえ ③みょうがのみそ汁 ④いりじゃこ	ごはん 牛乳 ①はものかば焼き風 ②なすとかぼちゃの焼きびたし ③七夕そうめん ④みかんゼリー	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のさっぱり煮 ②万願寺とうがらしとちくわの炒め物 ③むらくも汁
おかずの内容	①さば(70)しょうが(0.51) 三温糖(0.98)料理酒(1.9) さいくちょうゆ(2) ②大根葉(44)にんじん(11) ごま油(0.55)食塩(0.2) うすくちょうゆ(1.49)本みりん(1.09) 料理酒(0.5) ③ごぼう(15)たまねぎ(10) にんじん(10)えのきだけ(5) けずりぶし(1.4)料理酒(0.8) 食塩(0.1)うすくちょうゆ(2.88) 片くり粉(0.8)	①厚あげ(55)けずりぶし(1.1) 三温糖(0.99)さいくちょうゆ(1.98) 豚肉(38.5)食塩(0.11) こしょう(0.01)たまねぎ(38.5) にんじん(11)干しいたけ(1.1) 九条ねぎ(5.5)しょうが(0.44) ごま油(1.1)赤みそ(3.3) さとう(1.43)料理酒(0.99) トウバンジャン(0.1)さいくちょうゆ(1.98) ②ほうれん草(60)にんじん(5) すりごま(3)ごま油(0.7) さとう(0.7)うすくちょうゆ(2.4) 米酢(1.1) ③トマト(25)たまねぎ(40) チキンスープ(12)食塩(0.24) こしょう(0.01)さいくちょうゆ(0.4) うすくちょうゆ(1.84)料理酒(0.8) ④牛乳プリン1個(40)	①フランクフルト(15)鶏卵(55) 牛乳(10)たまねぎ(30) じゃがいも(30)にんじん(8) オリーブ油(0.8)食塩(0.1) こしょう(0.01)ウスターソース(3) トマトケチャップ(6) ②キャベツ(55)にんじん(10) きゅうり(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たまねぎ(50)ひまわり油(0.5) チキンスープ(15)さいくちょうゆ(0.4) うすくちょうゆ(1.6)食塩(0.24) こしょう(0.01)	①高野どうふ(11)さとう(1.32) うすくちょうゆ(3.52)けずりぶし(1.1) 鶏ひき肉(27.5)たまねぎ(27.5) にんじん(16.5)しょうが(0.88) ひまわり油(0.88)料理酒(0.55) さとう(1.1)本みりん(1.1) うすくちょうゆ(2.2)片くり粉(2.2) けずりぶし(1.1) ②切干大根(4.4)にんじん(5.5) 三温糖(0.94)本みりん(1.32) うすくちょうゆ(3.3)けずりぶし(0.66) 小松菜(55)すりごま(3.85) なりごま(1.1)うすくちょうゆ(1.21) けずりぶし(0.11) ③たまねぎ(25)みょうが(8) 平天(8)けずりぶし(1.4) 信州みそ(3)赤みそ(2.4) ④しらすぼし(10)しょうが(1) 本みりん(1)さいくちょうゆ(0.4) 料理酒(1)	①はも(65)料理酒(2.34) 片くり粉(6.5)ひまわり油(揚げ物用)(3.25) さとう(2.34)本みりん(2.6) さいくちょうゆ(3.9)しょうが(1.95) ②なす(20)かぼちゃ(30) ごま油(2)さいくちょうゆ(0.9) うすくちょうゆ(1.3)本みりん(4) けずりぶし(0.24) ③そうめん(10)オクラ(8) にんじん(3)たまねぎ(10) うすくちょうゆ(2.4)食塩(0.1) 本みりん(0.24)けずりぶし(1) だし昆布(0.8) ④かんぴー1個(70)	①鶏肉(66)しょうが(0.55) にんにく(0.55)板こんにやく(22) さとう(1.98)本みりん(0.55) 料理酒(0.99)さいくちょうゆ(3.41) 米酢(3.41)片くり粉(1.1) ②万願寺とうがらし(40)ちくわ(10) いりごま(4)ごま油(0.5) 本みりん(0.8)料理酒(0.5) うすくちょうゆ(2.2) ③鶏卵(25)もすく(15) たまねぎ(20)にんじん(5) 九条ねぎ(3)料理酒(0.8) 食塩(0.1)うすくちょうゆ(2.4) 片くり粉(0.8)けずりぶし(1) だし昆布(0.8)
後期食	①マッシュポテト ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま		①高野どうふ→絹ごし豆腐 ②すりごまなし	①はも→かれい, たまねぎ ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉, たまねぎ 板こんにやくなし ②いりごま→ねりごま
中期食	①マッシュポテト ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①チキンスープ	①高野どうふ→絹ごし豆腐 ②すりごまなし	①はも→かれい, たまねぎ ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉, たまねぎ 板こんにやくなし ②いりごま→ねりごま
初期食	①マッシュポテト ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①チキンスープ	①高野どうふ→絹ごし豆腐 ②すりごまなし	①はも→かれい, たまねぎ ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉, たまねぎ 板こんにやくなし ②いりごま→ねりごま

月日	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	19日(火)
栄養量	エネルギー893kcal, たんぱく質35.2g	エネルギー844kcal, たんぱく質37.5g	エネルギー891kcal, たんぱく質33.1g	エネルギー749kcal, たんぱく質36g	エネルギー773kcal, たんぱく質28g	エネルギー772kcal, たんぱく質32.3g
献立	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②野菜の五目酢きんぴら ③かまぼこのすまし汁 ④くきわかめと鶏肉の甘から煮	黒糖コッペパン 牛乳 ①チリコンカン ②小松菜のソテー ③コンソメスープ ④チーズ(型)	麦ごはん 牛乳 ①厚あげとはるさめの炒め物 ②切干大根のあえ物 ③わかめスープ ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①太刀魚のレモン焼き ②ひじきの五目煮 ③すまし汁 ④大根葉とひき肉の炒め物	麦ごはん 牛乳 ①マーボなす ②小松菜のごま炒め ③卵とレタスのスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉のすき煮 ②小松菜の煮びたし ③かぼちゃのみそ汁 ④切干大根の三杯酢
おかずの内容	①油あげ(27.5)さとう(0.99) うすくちょうゆ(2.31)けずりぶし(0.22) 鶏卵(55)片くり粉(2.42) たまねぎ(33)九条ねぎ(11) うすくちょうゆ(3.41)けずりぶし(0.44) ②ごぼう(10)つきこんにやく(15) にんじん(10)かぼちゃ(30) ごま油(1)料理酒(1) 食塩(0.2)さとう(2.5) さいくちょうゆ(2.5)米酢(3) いりごま(3)すりごま(1) 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) うすくちょうゆ(2) ④くきわかめ(15)鶏肉(15) 料理酒(0.9)さいくちょうゆ(3) 三温糖(2)けずりぶし(0.5)	①大豆(24.2)牛ひき肉(24.2) たまねぎ(55)にんじん(12.1) オリーブ油(0.97)三温糖(0.49) 料理酒(1.1)カレー粉(0.31) トマトケチャップ(6.6)食塩(0.22) こしょう(0.01)オールスパイス(0.01) ガリックパウダー(0.17)さいくちょうゆ(1.46) ローリエ(0.01) ②小松菜(65)にんじん(10) コーン(5)ひまわり油(0.7) 食塩(0.2)こしょう(0.01) うすくちょうゆ(1.1) ③キャベツ(40)たまねぎ(10) チキンスープ(12)うすくちょうゆ(1.84) 食塩(0.25)こしょう(0.01) ④チーズ(型)1個(15)	①厚あげ(55)三温糖(0.99) さいくちょうゆ(1.98)けずりぶし(1.1) 豚肉(33)緑豆はるさめ(11) たまねぎ(33)にんじん(11) もやし(11)干しいたけ(0.88) にんにく(0.22)ごま油(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) さいくちょうゆ(1.54)片くり粉(1.1) ②切干大根(5)けずりぶし(0.2) さとう(0.6)うすくちょうゆ(1.5) にんじん(5)きゅうり(20) ごま油(0.8)さとう(0.72) うすくちょうゆ(2.25)米酢(1.35) ③わかめ(3)たまねぎ(30) チキンスープ(12)料理酒(0.8) 食塩(0.24)こしょう(0.01) うすくちょうゆ(1.84) ④ヨーグルト1個(60)	①たさうお湯粉付(75)ひまわり油(1.5) さいくちょうゆ(5.4)料理酒(5.4) 本みりん(5.4)さとう(0.81) レモン(果汁)(4.05) ②ひじき(5)にんじん(10) ちくわ(8)ごぼう(10) ごま油(0.5)三温糖(1) 本みりん(2.3)うすくちょうゆ(1) さいくちょうゆ(2)けずりぶし(1) ③切りぶ(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) うすくちょうゆ(2.4) ④大根葉(36)牛ひき肉(8) ごま油(0.4)料理酒(0.64) 洋からし(0.04)うすくちょうゆ(1.36) 本みりん(0.32)	①豚ひき肉(33)なす(55) たまねぎ(38.5)にんじん(11) 九条ねぎ(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) さいくちょうゆ(3.3)食塩(0.22) こしょう(0.01)片くり粉(2.2) ②小松菜(60)にんじん(10) もやし(20)すりごま(4.5) ごま油(1)さとう(1) うすくちょうゆ(3) ③鶏卵(25)レタス(25) 食塩(0.32)こしょう(0.01) さいくちょうゆ(0.32)うすくちょうゆ(1.84) 片くり粉(0.8)チキンスープ(12)	①鶏肉(44)たまねぎ(55) ごぼう(11)焼き豆腐(49.5) 九条ねぎ(11)ひまわり油(1.1) 料理酒(1.1)さとう(1.76) さいくちょうゆ(5.5) ②小松菜(70)にんじん(10) もやし(15)本みりん(1.1) さとう(0.5)さいくちょうゆ(3) けずりぶし(0.2) ③かぼちゃ(25)たまねぎ(10) けずりぶし(1.4)信州みそ(4) 赤みそ(2.4) ④切干大根(5)けずりぶし(0.2) さとう(0.72)うすくちょうゆ(1.5) にんじん(10)細切こんにやく(0.2) さとう(0.5)うすくちょうゆ(1) さいくちょうゆ(0.5)米酢(2)
後期食	①油あげ→厚あげ ②つきこんにやくなし いりごま・すりごま→ねりごま ④鶏肉→鶏ひき肉	④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト ④ほうれん草	②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①油あげ→厚あげ ②つきこんにやくなし いりごま・すりごま→ねりごま ④鶏肉→鶏ひき肉	④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト ④ほうれん草	②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①油あげ→厚あげ ②つきこんにやくなし いりごま・すりごま→ねりごま ④鶏肉→鶏ひき肉	④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト ④ほうれん草	②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉



月日	20日(水)	21日(木)
栄養量	エネルギー706kcal, たんぱく質34.5g	エネルギー771kcal, たんぱく質36g
献立	麦ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②ほうれん草とキャベツの土佐酢あえ ③えのきのすまし汁 ④金時豆の甘煮	①ジャージャーめん 牛乳 ②じゃがいもとにんじんの炒め物 ③酸辣湯 ④パインゼリー
おかずの内容	①かれい(70)本みりん(0.56) 料理酒(0.42)三温糖(0.28) ②ほうれん草(60)キャベツ(25) にんじん(5)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)	①中華めん(192)ごま油(0.84) 豚ひき肉(48)しょうが(0.6) たまねぎ(24)ごま油(0.96) 赤みそ(4.8)さとう(1.56) 料理酒(1.56)こいくちしょうゆ(0.78) 豚骨スープ(6)もやし(60) にんじん(12)小松菜(48) ごま油(0.72)うすくちしょうゆ(4.56)
後期食	①マッシュポテト	③鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①マッシュポテト	③鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①マッシュポテト	③鶏肉→鶏ひき肉

今月の『和(なごみ)献立』……7月7日(木)

ごはん・牛乳・はものかば焼き風・なすとかぼちゃの焼きびたし・七夕そうめん・みかんゼリー

7月7日の七夕の日には、そうめんを食べる風習があります。給食でも、天の川に見立てたそうめん、星の形のオクラを入れた「七夕そうめん」を食べます。

また、「はものかば焼き風」のはもは、梅雨が明けた祇園祭の頃においしくなる魚です。京都は海から遠いので、冷蔵庫や車のない昔は、新鮮なまま魚を運んでくるのはとても難しいものでした。

生命力が強いのはもは、暑い夏でも新鮮なまま運ぶことのできる貴重な魚でした。

はもは、身の部分にたくさん小骨があるので、おいしく食べるために身の中の骨を細かく切る「骨切り」がしてあります。

旬のなす・かぼちゃを使った「なすとかぼちゃの焼きびたし」も味わってくださいね。



しっかり食べて暑さをのりきろう!



年々、夏の暑さは厳しさが増えていますね。夏バテを予防するためのポイントは、食生活です。

時間を決めて、1日3食食べよう

食事の回数が減ると、栄養不足になって、熱中症のリスクも高くなります。特に夏休みは、1日の食生活が乱れがちです。

冷たいものの食べすぎ、飲みすぎは注意しよう

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。また、甘い飲み物を飲みすぎると、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることがあります。

野菜をしっかり食べよう

野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCが多く含まれています。特に給食のない夏休みは、野菜を食べる量が少なくなりがちです。

月日	8月25日(木)	8月26日(金)	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)
栄養量	エネルギー921kcal, たんぱく質33.1g	エネルギー736kcal, たんぱく質36.9g	エネルギー843kcal, たんぱく質35.2g	エネルギー793kcal, たんぱく質30.8g	エネルギー822kcal, たんぱく質38.9g
献立	ごはん 牛乳 ①夏野菜のカレー ②野菜のごまドレッシングあえ ③ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①赤魚の煮つけ ②ほうれん草と卵の炒め物 ③豚汁 ④ひじきの炒り煮	ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②切干大根の煮つけ ③とうがんのくずひき ④大豆とこんぶのポン酢づけ	①ツナそぼろ丼 (麦ごはん) 牛乳 ②小松菜のおかか煮 ③なすのみそ汁	味つけコッペパン 牛乳 ①チキンの香草焼き ②ひじきのごまサラダ ③野菜のスープ煮
おさずの内容	①鶏肉(40.25)ガーリックパウダー(0.12) こしょう(0.01)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)なたね油(1.15) なたね油(1.15)バター(4.6) 小麦粉(6.9)カレー粉(0.92) スkimミルク(5.75)チーズ(5.75) トマトピューレ(6.9)フルーツチャツネ(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(0.01)	①赤魚(60)三温糖(1) 料理酒(2.5)本みりん(0.6) こいくちしょうゆ(1.2)しょうが(0.25)	①豚肉(49.5)じゃがいも(66) たまねぎ(47.3)糸こんにゃく(16.5) なたね油(1.1)三温糖(1.98) 料理酒(1.98)こいくちしょうゆ(5.94)	①まろろ(34.5)たまねぎ(17.25) にんじん(11.5)しょうが(0.69) なたね油(0.46)三温糖(1.61) 本みりん(1.84)料理酒(1.04) こいくちしょうゆ(3.45)鶏卵(34.5) けずりぶし(0.12)片くり粉(0.35) 食塩(0.12)なたね油(0.81)	①鶏肉(72)こしょう(0.01) 料理酒(2.4)粉チーズ(6) パセリ(0.24)バジル(0.01) パン粉(1.8)オリーブ油(1.56)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト ③豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし	①けずりぶしなし、食塩なし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 パン粉なし、オリーブ油なし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト ③豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし	①けずりぶしなし、食塩なし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 パン粉なし、オリーブ油なし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト ③豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし	①けずりぶしなし、食塩なし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 パン粉なし、オリーブ油なし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま

おしらせ

8月から
なたね油
(キャノーラ油)
にかわります!

「ひまわり油」の価格が高騰しているため、安全性や調理への影響などを含めて検討し、8月からは「なたね油(キャノーラ油)」に切り替えることになりました。

7月まで ひまわり油 → 8月からは なたね油 (キャノーラ油)

ちさんちしょうしょくざい 地産地消の食材

万願寺とうがらし
きゅうり・なす
九条ねぎ・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!

