



令和4年11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(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)
栄養量	エネルギー819kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー826kcal、たんぱく質38.4g	エネルギー788kcal、たんぱく質25.9g	エネルギー803kcal、たんぱく質36.2g	エネルギー757kcal、たんぱく質35g	エネルギー893kcal、たんぱく質40.2g
献立	ごはん 牛乳 ①高野豆腐の甘酢煮 ②中華風炒め物 ③もずくスープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②ほうれん草ともやしのごまあえ ③とうふのみそ汁 ④あまからさつまいも	ごはん 牛乳 ①根菜のドライカレー ②野菜のフレンチソースあえ ③大根とベーコンのスープ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②大根菜ともやしの土佐酢あえ ③じゃがいものみそ汁 ④にんじんしりしり	ごはん 牛乳 ①たちのおのかば焼き風 ②小松菜と切干大根のごまあえ ③肉だんごのスープ煮 ④しそとひじきのふりかけ	バターうずまきパン 牛乳 ①ポークビーンズ ②ほうれん草のソテー ③キャベツのスープ ④チーズ(型)
おかずの内容	①高野豆腐(8.8) 片くり粉(6.05) なたね油(揚げ物用)(3.63) 鶏肉(33) うすくしよ(1.1) 料理酒(0.55) たまねぎ(55) にんじん(11) 赤ピーマン(16.5) 黄ピーマン(16.5) なたね油(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まぐろフレーク(5) にんじん(10) 大根菜(50) キャベツ(25) ごま油(1) さとう(1) うすくしよ(2.8) ③鶏卵(20) もずく(10) たまねぎ(10) チキンスープ(15) 料理酒(0.8) 食塩(0.24) こしょう(0.01) うすくしよ(1.84) 片くり粉(0.8)	①鶏肉(78) 塩こうじ(6.24) こいくちしょうゆ(0.39) 料理酒(1.04) なたね油(1.3) 片くり粉(3.9) ②ほうれん草(70) もやし(20) 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絹ごし豆腐(25) たまねぎ(10) けずりぶし(1.4) 九条ねぎ(5) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4) ④さつまいも(33) なたね油(揚げ物用)(1.65) しらすばし(5) さとう(4) こいくちしょうゆ(1.2)	①牛ひき肉(50.6) にんじん(12.65) ごぼう(18.98) しょうが(0.64) つきこんやく(25.3) なたね油(1.27) 赤みそ(2.53) 料理酒(2.53) カレー粉(0.64) トマトケチャップ(7.59) ウスターソース(3.45) 食塩(0.23) こしょう(0.01) ガーリックパウダー(0.11) こいくちしょうゆ(1.73) ②キャベツ(60) 黄ピーマン(10) じゃがいも(20) オリーブ油(1) さとう(1.5) 食塩(0.8) こしょう(0.01) 米酢(3) ③ベーコン(5) だいこん(20) にんじん(5) たまねぎ(20) チキンスープ(15) うすくしよ(1.6) 食塩(0.24) こしょう(0.01)	①豚肉(66) うすくしよ(1.21) 料理酒(1.54) しょうが(1.65) 糸こんにやく(16.5) たまねぎ(44) なたね油(0.77) 三温糖(1.54) こいくちしょうゆ(2.97) ②大根菜(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) うすくしよ(0.5) 米酢(1.5) だし昆布(0.2) ③じゃがいも(20) たまねぎ(25) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4) ④にんじん(30) まぐろフレーク(5) 鶏卵(15) なたね油(0.5) 食塩(0.1) こしょう(0.01) うすくしよ(1.1)	①たちのお(50) なたね油(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切干大根(4) にんじん(5) 三温糖(0.85) 本みりん(1.2) うすくしよ(3) けずりぶし(0.6) 小松菜(50) すりごま(3.5) ねりごま(1) うすくしよ(1.1) けずりぶし(0.1) ③鶏ひき肉(37.5) たまねぎ(5.7) しょうが(0.9) 料理酒(2) うすくしよ(0.5) 食塩(0.1) こしょう(0.01) 片くり粉(1) にんじん(10) たまねぎ(20) はくさい(25) 緑豆はるさめ(3) 食塩(0.2) うすくしよ(3.5) ④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)	①大豆(24.2) 豚肉(30.25) たまねぎ(60.5) にんじん(12.1) なたね油(1.21) トマトケチャップ(9.68) ウスターソース(1.82) 食塩(0.55) こしょう(0.01) ローリエ(0.01) ②ほうれん草(65) コーン(15) なたね油(0.7) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくしよ(1.1) ③キャベツ(40) たまねぎ(10) もやし(10) にんじん(5) チキンスープ(15) 食塩(0.24) こしょう(0.01) こいくちしょうゆ(0.4) うすくしよ(1.84) 料理酒(0.8) ④チーズ(型)(15)
後期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、マッシュポテト なたね油なし ②すりごまなし ④なたね油(揚げ物用)なし	①つきこんにやくなし	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにやくなし ②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ
中期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、マッシュポテト なたね油なし ②すりごまなし ④なたね油(揚げ物用)なし、けずりぶし	①つきこんにやくなし	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにやくなし ②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ
初期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、マッシュポテト なたね油なし ②すりごまなし ④なたね油(揚げ物用)なし、けずりぶし	①つきこんにやくなし	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにやくなし ②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ

月日	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
栄養量	エネルギー698kcal、たんぱく質28.2g	エネルギー834kcal、たんぱく質35.2g	エネルギー882kcal、たんぱく質40.6g	エネルギー847kcal、たんぱく質30.9g	エネルギー704kcal、たんぱく質34.9g	エネルギー713kcal、たんぱく質31.4g
献立	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と大根の炒め煮 ②白菜の煮つけ ③わかめのすまし汁 ④牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①ジャージャー豆腐 ②ほうれん草ともやしのナムル ③中華コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②クービーリチー ③赤だし ④いりじゃこ	黒糖コッペパン 牛乳 ①さつまいものクリームシチュー ②野菜のマリネ ③フルーツキャロットゼリー	ごはん 牛乳 ①赤魚の白みそ煮 ②ひじきの煮つけ ③白菜の吉野汁 ④小松菜のあえもの	①ゆばあんかけうどん 牛乳 ②野菜の五目酢きんぴら ③ちくわのいそべ揚げ ④ヨーグルト
おかずの内容	①鶏肉(44) しょうが(1.1) なたね油(1.1) だいこん(10.45) にんじん(16.5) 三温糖(0.99) こいくちしょうゆ(3.47) うすくしよ(1.29) 本みりん(1.29) 料理酒(0.99) ②はくさい(75) 小松菜(25) 平天(10) うすくしよ(2.5) けずりぶし(1) ③にんじん(5) えのきだけ(5) わかめ(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 食塩(0.1) うすくしよ(2.4) ④牛乳プリン 1個(40)	①厚あげ(55) 三温糖(0.9) こいくちしょうゆ(1.79) けずりぶし(1.1) 豚肉(33) たまねぎ(33) にんじん(16.5) 九条ねぎ(11) にんにく(0.22) なたね油(1.32) 赤みそ(2.48) さとう(0.9) オイスターソース(0.9) 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ほうれん草(70) もやし(20) さとう(1) ごま油(1) うすくしよ(3.3) 米酢(1.5) ③鶏卵(25) たまねぎ(20) クリームコーン(25) チキンスープ(15) 食塩(0.2) うすくしよ(1.84) 片くり粉(0.8)	①油あげ(27.5) さとう(0.99) うすくしよ(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) うすくしよ(3.41) けずりぶし(0.44) ②豚肉(10) にんじん(5) 細切ごぼう(1.5) つきこんにやく(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) うすくしよ(3.5) けずりぶし(0.3) ③たまねぎ(30) なめこ(10) けずりぶし(1.4) 豆みそ(5.2) 信州みそ(1.2) ④しらすばし(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鶏肉(33) さつまいも(44) たまねぎ(60.5) にんじん(11) しめじ(8.8) なたね油(1.21) なたね油(1.21) バター(3.03) 小麦粉(4.84) スキムミルク(6.05) ピザ用チーズ(6.05) 食塩(0.99) こしょう(0.01) ②キャベツ(60) にんじん(5) コーン(10) なたね油(0.8) さとう(1.2) 食塩(0.5) こしょう(0.01) 米酢(2.5) ③フルーツキャロットゼリー 1個(50)	①赤魚(70) しょうが(0.5) 白ねぎ(5.62) 信州みそ(0.79) 白みそ(3.18) 三温糖(0.99) 料理酒(2.38) うすくしよ(0.2) ②ひじき(5) 豚肉(12) にんじん(10) なたね油(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はくさい(30) たまねぎ(25) けずりぶし(1.4) 本みりん(0.48) 食塩(0.1) うすくしよ(2.8) 片くり粉(1.6) ④小松菜(48) にんじん(4) 本みりん(1.12) こいくちしょうゆ(1.84) けずりぶし(0.08)	①干しうどん(72) 鶏肉(12) ゆば(24) にんじん(12) えのきだけ(12) しいたけ(12) だし昆布(2.88) けずりぶし(1.92) しょうが(0.57) みつば(6) 食塩(0.2) 本みりん(1.73) こいくちしょうゆ(1.92) うすくしよ(6.92) 片くり粉(5.76) ②ごぼう(10) れんこん(15) にんじん(10) かぼちゃ(30) なたね油(1) 料理酒(0.9) 食塩(0.18) さとう(2.25) こいくちしょうゆ(2.25) 米酢(2.7) いりごま(2) すりごま(1) ③ちくわ(25) 青のり(0.15) 片くり粉(5) なたね油(揚げ物用)(2) ④ヨーグルト 1個(90)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①油あげ→厚あげ ②豚肉→豚ひき肉 つきこんにやくなし、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま・すりごま→ねりごま ③じゃがいも、さとう、こいくちしょうゆ 片くり粉なし、なたね油(揚げ物用)なし
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①油あげ→厚あげ ②豚肉→豚ひき肉 つきこんにやくなし、いりごま→ねりごま ④けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま・すりごま→ねりごま ③じゃがいも、さとう、こいくちしょうゆ 片くり粉なし、なたね油(揚げ物用)なし
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①油あげ→厚あげ ②豚肉→豚ひき肉 つきこんにやくなし、いりごま→ねりごま ④けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま・すりごま→ねりごま ③じゃがいも、さとう、こいくちしょうゆ 片くり粉なし、なたね油(揚げ物用)なし





月日	18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)
栄養量	エネルギー805kcal、たんぱく質34.2g	エネルギー899kcal、たんぱく質39.1g	エネルギー730kcal、たんぱく質27.2g	エネルギー776kcal、たんぱく質30.1g	エネルギー740kcal、たんぱく質31.4g	エネルギー760kcal、たんぱく質28g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのカレー炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③卵と青菜のスープ	ごはん 牛乳 ①あじフライのタルタルソースかけ ②小松菜とひじきの炒め物 ③豚汁	麦ごはん 牛乳 ①厚あげの野菜あんかけ ②ほうれん草のおかか煮 ③かまぼこのすまし汁 ④パインゼリー	ごはん 牛乳 ①山家煮 ②小松菜とじゃこの炒め物 ③とうふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①ホキの四川風 ②大根葉と卵の炒め物 ③ビーフンの中華スープ	ごはん 牛乳 ①じゃがいものそぼろ煮 ②白菜とツナの煮びたし ③野菜の沢煮わん ④ヨーグルト
おかずの内容	①厚あげ(55) 三温糖(0.99) さいくちしょうゆ(1.98) けずりぶし(1.1) 豚肉(38.5) たまねぎ(38.5) にんじん(11) なたね油(1.1) しょうが(0.44) 食塩(0.11) こしょう(0.01) カレー粉(0.33) さとう(0.55) さいくちしょうゆ(2.42) 料理酒(0.99) 米酢(0.99) 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鶏卵(25) チンゲン菜(10) たまねぎ(20) 片くり粉(0.8) チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(1.84) 食塩(0.32)	①あじ(70) 料理酒(2.8) 食塩(0.14) こしょう(0.01) 小麦粉(12.6) パン粉(14) 鶏卵(11) なたね油(0.66) たまねぎ(11) マヨネーズ(11) さとう(0.55) 米酢(1.1) ②ひじき(2) 小松菜(50) なたね油(0.5) いらごま(2) さとう(0.4) さいくちしょうゆ(3) 本みりん(1) ③豚肉(10) だいこん(20) たまねぎ(28) にんじん(5) けずりぶし(1.4) 九条ねぎ(5) 赤みそ(6.4)	①厚あげ(55) 三温糖(0.99) さいくちしょうゆ(1.98) けずりぶし(1.1) たまねぎ(33) にんじん(11) しょうが(0.55) 干しいたけ(0.88) さとう(1.69) うすくちしょうゆ(3.27) 片くり粉(2.18) けずりぶし(0.88) ②ほうれん草(40) はくさい(20) 花かつお(0.7) 本みりん(0.9) さいくちしょうゆ(2) だし昆布(0.2) ③かまぼこ(10) たまねぎ(20) 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パインゼリー 1個(50)	①豚肉(38.5) しょうが(1.76) さいくちしょうゆ(1.1) 片くり粉(6.6) なたね油(揚げ物用)(2.2) にんじん(16.5) たまねぎ(38.5) さと(33) 三度豆(5.5) けずりぶし(0.55) 信州みそ(4.4) さとう(1.65) 料理酒(1.65) うすくちしょうゆ(2.2) ②小松菜(70) しらすぼし(5) いらごま(4) なたね油(0.7) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) さいくちしょうゆ(1.8) ③絹ごし豆腐(25) えのきだけ(5) わかめ(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 食塩(0.16) うすくちしょうゆ(2.4)	①ホキ(70) うすくちしょうゆ(2.1) 料理酒(2.8) 片くり粉(3.5) なたね油(1.4) たまねぎ(42.35) しょうが(0.48) なたね油(0.61) トマトケチャップ(8.47) さとう(0.36) さいくちしょうゆ(1.45) トウバンジャン(0.04) 片くり粉(0.61) ②大根葉(60) 鶏卵(20) なたね油(0.5) 片くり粉(0.2) なたね油(1) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2) ③ビーフン(6) もやし(20) にんじん(5) しょうが(0.4) きぬさや(3) チキンスープ(15) 食塩(0.24) さいくちしょうゆ(0.4) うすくちしょうゆ(1.84)	①鶏ひき肉(27.5) しょうが(0.33) じゃがいも(66) たまねぎ(55) 糸こんにゃく(16.5) なたね油(1.1) 料理酒(1.1) さとう(1.1) さいくちしょうゆ(4.51) 片くり粉(0.55) ②はくさい(80) にんじん(4) まぐろフレーク(6) しょうが(0.3) うすくちしょうゆ(3) けずりぶし(0.8) ③ごぼう(10) だいこん(15) にんじん(5) もやし(15) 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) ④ヨーグルト 1個(80)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①マッシュポテト 小麦粉なし、パン粉なし ②いらごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉		①豚肉→豚ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし ②いらごま→ねりごま	①たまねぎ ②ほうれん草	①糸こんにゃくなし
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①マッシュポテト 小麦粉なし、パン粉なし ②いらごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉		①豚肉→豚ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし ②いらごま→ねりごま	①たまねぎ、けずりぶし ②ほうれん草	①糸こんにゃくなし
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①マッシュポテト 小麦粉なし、パン粉なし ②いらごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉		①豚肉→豚ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし ②いらごま→ねりごま	①たまねぎ、けずりぶし ②ほうれん草	①糸こんにゃくなし

月日	29日(火)	30日(水)
栄養量	エネルギー780kcal、たんぱく質30.3g	エネルギー768kcal、たんぱく質27.6g
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小松菜のソテー ③コンソメスープ	①さばめしの具(麦ごはん) 牛乳 ②ひじきのごまサラダ ③にゅうめん
おかずの内容	①ベーコン(10) 鶏卵(55) 牛乳(10) たまねぎ(50) にんじん(10) なたね油(0.8) 食塩(0.3) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) ピザ用チーズ(5) ウスターソース(3) トマトケチャップ(6) 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) なたね油(0.7) ③たまねぎ(50) セロリ(10) チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(1.84) 食塩(0.25) こしょう(0.01)	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) さいくちしょうゆ(3.8) うすくちしょうゆ(0.69) ②ひじき(3) けずりぶし(0.8) さとう(0.2) うすくちしょうゆ(1) コーン(15) 大根葉(25) すりごま(3) さとう(0.8) うすくちしょうゆ(2) 米酢(2) ③そうめん(10) はくさい(15) にんじん(3) うすくちしょうゆ(2.4) 食塩(0.1) 本みりん(0.24) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)
後期食		②ほうれん草 すりごま→ねりごま
中期食	①チキンスープ	②ほうれん草 すりごま→ねりごま
初期食	①チキンスープ	②ほうれん草 すりごま→ねりごま

ちきゅう しょくじ
みんなのために 「地球にやさしい食事」 未来のために

最近「サステナブル」という言葉を見たり聞いたりしませんか? 「サステナブル」というのは英語で「ずっと続けていける」という意味です。今、世界中の目標として、「サステナブル(持続可能な…未来もずっとくらし続けていける)社会」をつくるための取り組みが始まっています。地球上の資源や食べ物は限られているので、自分たちのことだけ考えてどんどん使ってしまうと、食べ物だけでなく困る人や、未来の人たちがくらすために必要な分が足りなくなってしまいます。また、便利なくらしのために自然がなくなったり、地球があたたかくなりすぎて世界の気候がおかしくなったりすることが起こっています。

みなさんも、環境に負荷をかけない食事や、健康で豊かにくらすためにできることを考えてみませんか。給食でも、少しでも「地球にやさしい食事」になるよう献立を工夫しています。

旬の食材

自然の力を最大限使っているので、電気などのエネルギーを使う量が少なくてすむ。

近くでとれたもの

輸送に使うエネルギーが少なくてすむ、国産の食材を中心に使用。お米・パンの小麦粉の一部は京都府産。

SDGs未来都市 京都

食品ロスを減らす

おいしく食べられる量とおかずの組み合わせを考えて、食品ロスを減らす。

植物性食品

環境にやさしい植物性食品でたんぱく質をとるよう工夫。大豆・厚揚げ・高野豆腐などを積極的に使用。

保存食

長く保存できる乾物や缶詰なども利用。必要な時に、必要な分だけ使える。

* 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。

