



令和4年12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 (木)	2 日 (金)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)
栄養量	エネルギー814kcal、たんぱく質35.1g	エネルギー819kcal、たんぱく質31.5g	エネルギー752kcal、たんぱく質35.5g	エネルギー774kcal、たんぱく質30.6g	エネルギー817kcal、たんぱく質41.5g
献立	ごはん 牛乳 ①親子煮 ②大豆と小松菜の炒め物 ③さつまいものみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのミートソース煮 ②ほうれん草のソテー ③オニオンスープ	ごはん 牛乳 ①たちうおのピリカラみそ焼き ②切干大根の煮つけ ③とうふの吉野汁 ④大根葉のおかか炒め	国内産小麦100%コッペパン 牛乳 ①ボルシチ ②ひじきのソテー ③小松菜のスープ ④パインゼリー	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のすき煮 ②ほうれん草と白菜のごまあえ ③かきたま汁 ④いりじゃこ (しそ味)
おかずの内容	① 鶏 肉 (33) 鶏 卵 (60.5) 片 くり 粉 (2.2) たまねぎ (49.5) 九 条 ね ぎ (11) さ と う (0.5) うすくちしょうゆ (5.15) けずりぶし (0.33)	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 ひ き 肉 (22) たまねぎ (55) に ん じ ん (16.5) なたね油 (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 しょう (0.01) ピザ用チーズ (8.25)	① たちうお濃粉付 (60) な た ね 油 (1) しょうが (0.9) ご ま 油 (0.3) 三 温 糖 (3.6) 料 理 酒 (3.6) 赤 み そ (2.7) トウバンジャン (0.07) こいくちしょうゆ (1.8) ② 切 干 大 根 (6) 鶏 肉 (8) に ん じ ん (10) 三 温 糖 (1.44) うすくちしょうゆ (3.6) けずりぶし (2.4) ③ は く さ い (20) に ん じ ん (10) 絹ごし豆腐 (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) ④ 大 根 葉 (50) 花 かつ お (1) い り ご ま (3) な た ね 油 (0.5) 本 み り ん (1.3) 料 理 酒 (0.6) うすくちしょうゆ (2.5)	① 豚 肉 (33) じゃがいも (44) たまねぎ (33) に ん じ ん (16.5) キャベツ (44) ホールトマト缶 (11) な た ね 油 (1.1) トマトケチャップ (5.5) バーベキューソース (6.6) 食 塩 (0.88) こ し ょう (0.01) サワークリーム (5.5) ② ひ じ き (2) に ん じ ん (10) コ ー ン (5) まぐろフレーク (10) な た ね 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) ③ たまねぎ (20) 小 松 菜 (15) も や し (20) 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) うすくちしょうゆ (1.84) 料 理 酒 (0.8) ④ パインゼリー 1 個 (50)	① 鶏 肉 (44) たまねぎ (49.5) ご ぼ う (16.5) 焼 き 豆 腐 (49.5) 九 条 ね ぎ (11) な た ね 油 (1.1) 料 理 酒 (1.1) さ と う (1.76) こいくちしょうゆ (5.5) ② ほうれん草 (50) は く さ い (40) すりごま (3.5) ね り ご ま (1) 本 み り ん (2) こいくちしょうゆ (3.3) けずりぶし (0.1) ③ 鶏 卵 (30) たまねぎ (15) に ん じ ん (5) 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 しらすぼし (15) 赤しそふりかけ (0.35) 本 み り ん (1) 料 理 酒 (1)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま→ねりごま		①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉 ④ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごまなし
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま→ねりごま		①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉 ④ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごまなし ④けずりぶし
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま→ねりごま		①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉 ④ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごまなし ④けずりぶし

月日	8 日 (木)	9 日 (金)	12 日 (月)
栄養量	エネルギー912kcal、たんぱく質30.6g	エネルギー826kcal、たんぱく質36.3g	エネルギー814kcal、たんぱく質37g
献立	ごはん 牛乳 ①キーマカレー ②野菜のマリネ ③牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそぼろ ②小松菜と卵の炒め物 ③かまぼこのすまし汁	ごはん 牛乳 ①さばのたつた揚げ ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③豆乳のみそ汁 ④牛肉とひじきの煮つけ
おかずの内容	① 豚 ひ き 肉 (48.3) ガーリックパウダー (0.12) 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 (0.58) な た ね 油 (1.38) な た ね 油 (1.38) バ タ ー (5.52) 小 麦 粉 (6.9) カ レ ー 粉 (1.11) スキムミルク (6.9) ピザ用チーズ (6.9) トマトピューレ (8.28) フルーツチャツネ (2.76) バーベキューソース (6.1) 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 (65) に ん じ ん (5) 黄ピーマン (5) 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 牛乳プリン 1 個 (40)	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) 鶏 ひ き 肉 (33) しょうが (0.33) じゃがいも (33) に ん じ ん (16.5) な た ね 油 (1.1) 三 温 糖 (1.76) 料 理 酒 (0.77) 信州みそ (4.4) うすくちしょうゆ (0.99) す り ご ま (3.85) ね り ご ま (2.75) けずりぶし (0.33) ② 小 松 菜 (60) 鶏 卵 (20) 片 くり 粉 (0.2) な た ね 油 (0.5) な た ね 油 (1) こ し ょう (0.01) うすくちしょうゆ (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)	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 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 し め じ (5) ご ぼ う (10) 油 あ げ (5) 九 条 ね ぎ (5) けずりぶし (1.4) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4) 豆 乳 (35) ④ ひ じ き (4) 牛 肉 (8.4) な た ね 油 (0.35) 三 温 糖 (0.7) 本 み り ん (1.89) こいくちしょうゆ (2.66) けずりぶし (0.84)
後期食		①すりごまなし	①マッシュポテト、こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん けずりぶし、うすくちしょうゆなし、片くり粉なし ②ほうれん草 ③油あげ→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉
中期食		①すりごまなし	①マッシュポテト、こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん けずりぶし、うすくちしょうゆなし、片くり粉なし ②ほうれん草 ③油あげ→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉
初期食		①すりごまなし	①マッシュポテト、こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん けずりぶし、うすくちしょうゆなし、片くり粉なし ②ほうれん草 ③油あげ→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉



「ごはん」ってすごい！

☆**栄養**いっぱい☆
ごはん (お米) の主な栄養素は、炭水化物です。炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、体を動かすエネルギーになります。このブドウ糖は、脳を働かせるただ一つのエネルギーです。また、ごはんには、筋肉や血をつくるたんぱく質、体の調子を整えるビタミンも多く含まれています。

☆**腹**もちがいい☆
ごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺と違って、粒のままで食べるため、パンや麺よりゆっくり消化・吸収されていきます。そのため、おなか がすきにくく、腹もちがよい食べ物です。

☆**いろいろなおかずと合う**☆
ごはんは、肉・魚・卵・豆・野菜、和食・洋食・中国料理といろいろな料理にも合いますね。ごはんを主食に、おかず・汁物を組み合わせる食事の形は、日本人が長生きする理由の一つと言われています。

12 月から給食のごはんが今年とれた新米に切りかわる予定です。給食のお米は、京都府でとれたコシヒカリです。新米は、みずみずしく、香りもよく、かめばかむほど、口の中に甘味が広がります。新米のおいしさを味わってくださいね。







月日	13 日（火）	14 日（水）	15 日（木）	16 日（金）	19 日（月）
栄養量	エネルギー897kcal、たんぱく質40.5g	エネルギー738kcal、たんぱく質28.1g	エネルギー594kcal、たんぱく質26g	エネルギー697kcal、たんぱく質33.8g	エネルギー753kcal、たんぱく質34.6g
献立	味つけコッペパン 牛乳 ①チリコンカーン ②野菜のごまドレッシングあえ ③コンソメスープ ④チーズ（型）	麦ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②ナムル ③中華コーンスープ	①ビーフフォー 牛乳 ②小松菜のひき肉炒め ③さつまいもの甘煮	ごはん 牛乳 ①赤魚の煮つけ ②煮びたし ③じゃがいものみそ汁	①とりめし(麦ごはん) 牛乳 ②小松菜のおかか煮 ③むらくも汁 ④大豆のポン酢づけ
おかずの内容	① 大 豆 (24.2) 鶏 ひ き 肉 (24.2) た ま ね ぎ (55) に ん じ ん (12.1) な た ね 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) ガーリックパウダー (0.17) こいくちしょうゆ (1.46) ロ ー リ エ (0.01)	① 豚 肉 (22) か ま ぼ こ (22) に ん じ ん (16.5) は く さ い (82.5) た ま ね ぎ (16.5) し ょ う が (0.99) 干 し い た け (0.88) な た ね 油 (1.1) 食 塩 (0.11) こいくちしょうゆ (2.2) うすくちしょうゆ (2.75) 片 く り 粉 (2.75)	① フ ォ ー (60) 牛 肉 (36) も や し (30) た け の こ (缶) (6) に ん じ ん (12) 九 条 ね ぎ (6) し ょ う が (0.96) な た ね 油 (1.2) こいくちしょうゆ (2.16) うすくちしょうゆ (2.16) こ し ょ う (0.01) チキンスープ (18) だ し 昆 布 (1.68) け す り ぶ し (3.12) レモン(果汁) (2.4) 食 塩 (1.2)	① 赤 魚 (70) 三 温 糖 (1.17) 料 理 酒 (2.93) 本 み り ん (0.71) こいくちしょうゆ (1.41) し ょ う が (0.3)	① 鶏 肉 (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) な た ね 油 (1.38) 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 ほうれん草 (60) に ん じ ん (10) ま ぐ ろ フ レ ー ク (10) す り ご ま (4) な た ね 油 (1) さ と う (0.4) うすくちしょうゆ (2.2) 米 酢 (1)	② 切 干 大 根 (5) け す り ぶ し (0.3) さ と う (0.65) うすくちしょうゆ (1.35) に ん じ ん (10) 水 菜 (5) ご ま 油 (0.72) さ と う (0.65) うすくちしょうゆ (1.35) 米 酢 (1.22)	② 小 松 菜 (40) 鶏 ひ き 肉 (15) ご ま 油 (0.5) い り ご ま (3) 信 州 み そ (2) さ と う (1) 本 み り ん (2.4) 料 理 酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1)	② 大 根 葉 (65) え の き だ け (5) に ん じ ん (5) さ と う (0.5) 本 み り ん (1.2) こいくちしょうゆ (3) け す り ぶ し (0.2)	② 小 松 菜 (60) 花 か つ お (0.7) 本 み り ん (0.9) こいくちしょうゆ (2) だ し 昆 布 (0.2)
	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)	③ 鶏 卵 (20) た ま ね ぎ (25) ク リ ー ム コ ー ン (缶) (25) チキンスープ (15) 食 塩 (0.24) うすくちしょうゆ (1.84) 片 く り 粉 (0.8)	③ さ つ ま い も (40) 三 温 糖 (3.2) うすくちしょうゆ (1.2) け す り ぶ し (0.4)	③ じゃがいも (20) た ま ね ぎ (17) 油 あ げ (8) け す り ぶ し (1.4) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4)	③ 鶏 卵 (25) も す く (10) た ま ね ぎ (20) に ん じ ん (5) 九 条 ね ぎ (3) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 料 理 酒 (0.8) 片 く り 粉 (0.8) け す り ぶ し (1) だ し 昆 布 (0.8)
	④ チーズ(型) 1個 (15)				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 す り ぶ し (0.2)
後期食	②すりごま→ねりごま ④チーズ（型）→クリームチーズ・たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉	①牛肉→牛ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けすりぶし ②ほうれん草 ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	②すりごま→ねりごま ④チーズ（型）→クリームチーズ・たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉	①牛肉→牛ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けすりぶし ②ほうれん草 ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉
初期食	②すりごま→ねりごま ④チーズ（型）→クリームチーズ・たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉	①牛肉→牛ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けすりぶし ②ほうれん草 ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉

月日	20 日（火）	21 日（水）	22 日（木）
栄養量	エネルギー762kcal、たんぱく質33.1g	エネルギー856kcal、たんぱく質39.9g	エネルギー771kcal、たんぱく質33g
献立	ごはん 牛乳 ①豚肉と高野どうふの炒め物 ②ほうれん草ともやしのごまあえ ③わかめのすまし汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①ローストチキン ②キャベツとコーンのソテー ③ミネストローネ ④カラメルプリン	麦ごはん  牛乳 ①さわらのゆずみそ煮 ②かぼちゃのいとこ煮 ③ひじきの炒り煮 ④野菜の沢煮わん
おかずの内容	① 高 野 豆 腐 (8.8) さ と う (0.55) うすくちしょうゆ (1.21) け す り ぶ し (0.22) 豚 肉 (44) こ し ょ う (0.01) に ん じ ん (14.3) た ま ね ぎ (33) な た ね 油 (1.1) さ と う (0.55) こいくちしょうゆ (2.64) 片 く り 粉 (1.1)	① 鶏 肉 (78) こ し ょ う (0.01) し ょ う が (1.3) に ん に く (0.39) こいくちしょうゆ (3.25) 料 理 酒 (2.6) 本 み り ん (1.3) は ち み つ (2.6)	① さ わ ら (70) 信 州 み そ (0.82) 白 み そ (3.27) 三 温 糖 (1.02) 料 理 酒 (2.45) うすくちしょうゆ (0.21) ゆ ず (果汁) (4.2)
	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 す り ぶ し (0.2)	② キャベツ (45) に ん じ ん (5) コ ー ン (5) な た ね 油 (0.4) 食 塩 (0.3) こ し ょ う (0.01)	② か ぼ ち ゃ (40) あ す き (4) 本 み り ん (0.64) うすくちしょうゆ (1.9) さ と う (1.9) け す り ぶ し (0.3)
	③ た ま ね ぎ (30) わ か め (3) け す り ぶ し (1) だ し 昆 布 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)	③ ベ ー コ ン (8) フ ァ ル フ ァ ッ レ (4) た ま ね ぎ (45) に ん じ ん (15) に ん に く (0.4) ホ ー ル ト マ ト (缶) (35) オ リ ー ブ 油 (1) チ キ ン ス ー プ (10) 食 塩 (0.8) こ し ょ う (0.01) ロ ー リ エ (0.01)	③ ひ じ き (3.2) に ん じ ん (4) な た ね 油 (0.32) 三 温 糖 (0.64) 本 み り ん (1.92) こいくちしょうゆ (3.08) け す り ぶ し (0.77)
		④ 鶏 卵 (20) 牛 乳 (40) さ と う (6) さ と う (4)	④ ご ぼ う (15) た ま ね ぎ (10) に ん じ ん (10) え の き だ け (5) け す り ぶ し (1.4) み つ ば (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)
後期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ、食塩、片くり粉	①マッシュポテト、けすりぶし
中期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ、食塩、片くり粉	①マッシュポテト、けすりぶし
初期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ、食塩、片くり粉	①マッシュポテト、けすりぶし

* 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。
* 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。



この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！

