



# 令和5年1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	10日(火)	11日(水)	12日(木)
栄養量	エネルギー876kcal、たんぱく質31.2g	エネルギー706kcal、たんぱく質30.2g	エネルギー725kcal、たんぱく質32.2g
献立	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②くきわかめのあっさり煮 ③野菜の沢煮わん ④栗きんとん	麦ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③白菜の中華スープ	ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②紅白なます ③じゃがいものみそ汁 ④ひじきの煮つけ
お か ず の 内 容	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) にんじん(11) うすくちしょうゆ(3.41) けずりぶし(0.44)	①鶏肉(66) 料理酒(1.21) こいくちしょうゆ(1.98) ごま油(0.55) 板こんにやく(33) にんじん(16.5) 黄ピーマン(11) たまねぎ(16.5) たけのこ(缶)(14.3) 干しいたけ(1.32) しょうが(1.1) にんにく(0.66) なたね油(0.88) 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) トウバンジャン(0.11) 片くり粉(1.32) 米酢(0.55)	①たちうお濃粉付(60) 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くきわかめ(15) 料理酒(1) こいくちしょうゆ(2.2) 三温糖(1.5) いりごま(1)	②大根葉(70) にんじん(5) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) ごま油(0.7)	②だいこん(60) 金時にんじん(5) ゆず(果汁)(0.5) さとう(0.6) 本みりん(0.5) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(1.8) 米酢(1.8) けずりぶし(0.1)
	③小松菜(20) ごぼう(10) にんじん(5) えのきだけ(5) けずりぶし(1.4) 料理酒(0.8) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.88) 片くり粉(0.8)	③はくさい(30) もやし(20) 白ねぎ(10) しょうが(0.5) ごま油(1) チキンスープ(15) 食塩(0.4) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(0.8)	③じゃがいも(25) たまねぎ(15) しめじ(8) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)
	④さつまいも(35) むき栗(15) さとう(4.2) 食塩(0.1)		④ひじき(3.5) 油あげ(8.4) にんじん(7) 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油あげ→厚あげ ②いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにやくなし じゃがいも ②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ④油あげ→厚あげ
中期食	①油あげ→厚あげ ②いりごま→ねりごま、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにやくなし じゃがいも ②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ④油あげ→厚あげ
初期食	①油あげ→厚あげ ②いりごま→ねりごま、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにやくなし じゃがいも ②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ④油あげ→厚あげ



## 給食のお正月料理(おせち料理)

昔から食べられてきた正月料理(おせち料理)には、新しい年がよい年になるように、さまざまな願いがこめられています。願いをこめて、味わって食べましょう。

- ※栗きんとん(10日)…豊かな生活がおくれますように。
- ※紅白なます(12日)…大根の白色とにんじんの赤(紅)色で、おめでたい紅白の組み合わせ。
- ※松風焼き(13日)…表にだけごまなどをまぶして焼くことから、裏がない正直な人になりますように。
- ※黒豆(13日)…元気(まめ)で、仕事ができますように。
- ※煮しめ(16日)…さまざまな具をいっしょにすることから、家族がなかよく結ばれますように。
- ※れんこん…先が見通せますように。(煮しめに入っています)
- ※たたきごぼう(16日)…家族の土台がしっかりしますように。運が開けますように。

★16日の「京野菜のみそ汁」は、お雑煮と同じ白みそ仕立てで、おせち料理に使われるまっ赤な金時にんじんを入れたみそ汁です。



月日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
栄養量	エネルギー773kcal、たんぱく質37.7g	エネルギー706kcal、たんぱく質27.4g	エネルギー882kcal、たんぱく質34.5g	エネルギー854kcal、たんぱく質38.6g	エネルギー711kcal、たんぱく質24.1g
献立	麦ごはん 牛乳 ①松風焼き ②九条ねぎとちくわの煮びたし ③黒豆 ④かきたま汁	ごはん 牛乳 ①煮しめ ②たたきごぼう ③京野菜のみそ汁	バターうずまきパン 牛乳 ①大豆とツナのトマト煮 ②小松菜のソテー ③かぶのコンソメスープ ④牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①ホキの黄金焼き ②菊菜と油あげのごま酢あえ ③鶏肉のすまし汁 ④牛肉のしぐれ煮	ごはん 牛乳 ①関東煮 ②ひじきの炒り煮 ③なめこにゆうめん
お か ず の 内 容	①鶏ひき肉(60) たまねぎ(25) しょうが(0.4) 片くり粉(0.2) 赤みそ(4.3) 料理酒(1.2) いりごま(2)	①鶏肉(44) りいも(33) れんこん(16.5) にんじん(11) 板こんにやく(11) 干しいたけ(0.88) 三温糖(0.99) 本みりん(1.21) こいくちしょうゆ(3.41)	①大豆(25) まぐろフレーク(20) たまねぎ(60) にんじん(10) ホールトマト(缶)(22) なたね油(1) トマトケチャップ(4.5) ウスターソース(1.9) 食塩(0.3) こしょう(0.01) ローリエ(0.01)	①ホキ(50) 料理酒(1) 片くり粉(2.5) にんじん(10) マヨネーズソース(7.5) 信州みそ(1.5)	①ちくわ(22) じゃがいも(49.5) にんじん(16.5) だいこん(60.5) 板こんにやく(16.5) さとう(1.76) 本みりん(2.64) うすくちしょうゆ(3.7) こいくちしょうゆ(3.52) けずりぶし(2.2) だし昆布(1.1)
	②ちくわ(10) 九条ねぎ(30) はくさい(20) にんじん(10) うすくちしょうゆ(2.5) 本みりん(0.5) けずりぶし(0.6)	②ごぼう(30) すりごま(2) さとう(0.3) うすくちしょうゆ(2.2) 米酢(1.2)	②小松菜(65) ベーコン(8) 食塩(0.1) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(0.7)	②菊菜(春菊)(20) キャベツ(50) 油あげ(10) すりごま(4) さとう(1.1) うすくちしょうゆ(3) 米酢(1.6)	②ひじき(4) にんじん(5) なたね油(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黒豆(10) 三温糖(5) うすくちしょうゆ(0.8)	③だいこん(25) 金時にんじん(10) 水菜(10) けずりぶし(1.4) だし昆布(0.8) 白みそ(11.2) 信州みそ(3.2)	③かぶ(30) たまねぎ(20) セロリ(10) チキンスープ(15) 食塩(0.25) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.84)	③たまねぎ(25) 鶏肉(10) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 九条ねぎ(5) 食塩(0.16) うすくちしょうゆ(2.4)	③そうめん(10) たまねぎ(25) なめこ(10) ほうれん草(15) 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)
	④鶏卵(30) ほうれん草(20) 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牛乳プリン1個(40)	④牛肉(40) しょうが(0.96) にんじん(10) なたね油(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いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにやくなし ②すりごま→ねりごま		①たまねぎ ②油あげ→厚あげ、すりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉 ④牛肉→牛ひき肉、マッシュポテト	①板こんにやくなし
中期食	①いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにやくなし ②すりごま→ねりごま		①たまねぎ ②油あげ→厚あげ、すりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉 ④牛肉→牛ひき肉、マッシュポテト、けずりぶし	①板こんにやくなし
初期食	①いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにやくなし ②すりごま→ねりごま		①たまねぎ ②油あげ→厚あげ、すりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉 ④牛肉→牛ひき肉、マッシュポテト、けずりぶし	①板こんにやくなし





月日	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)
栄養量	エネルギー837kcal、たんぱく質35.4g	エネルギー929kcal、たんぱく質30.6g	エネルギー815kcal、たんぱく質40.8g	エネルギー807kcal、たんぱく質37.7g	エネルギー847kcal、たんぱく質41.1g
献立	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそ炒め ②切干大根の三杯酢 ③むらこも汁	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②野菜のごまドレッシングあえ ③りんごのコンポート	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②小松菜と卵の炒め物 ③わかめスープ ④いりじゃこ	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②がんもどきのあんかけ ③白菜のみそ汁	①京風たぬきうどん 牛乳 ②和風オムレツ ③小松菜とひじきの炒め物 ④金時豆の甘煮
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(33) 小松菜(33) たまねぎ(33) にんじん(11) 干しいたけ(1.1) しょうが(0.44) なたね油(1.1) ねりごま(4.4) 赤みそ(3.3) さとう(1.54) 料理酒(0.99) さいくちしょうゆ(1.65) ②切干大根(5) にんじん(10) 細切こんぶ(0.2) けずりぶし(0.2) さとう(0.72) うすくちしょうゆ(1.5) さとう(0.5) うすくちしょうゆ(1) さいくちしょうゆ(0.5) 米酢(2) ③鶏卵(25) もやし(10) たまねぎ(25) みつば(5) 料理酒(0.8) 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)	①鶏肉(40.25) ガリックパウダー(0.12) こしょう(0.01) じゃがいも(63.25) たまねぎ(69) にんじん(17.25) しょうが(0.58) なたね油(1.15) なたね油(1.15) パター(4.6) 小麦粉(6.9) カレー粉(0.92) スキムミルク(5.75) ピザ用チーズ(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) さいくちしょうゆ(1.96) ローリエ(0.01) ②キャベツ(45) 大根葉(35) コーン(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) ③りんご(60) さとう(3.5)	①豚肉(36.3) 大豆(24.2) 干しいたけ(1.21) 白ねぎ(6.05) たまねぎ(24.2) にんじん(12.1) さとう(1.65) 料理酒(1.1) 本みりん(1.1) さいくちしょうゆ(4.4) オイスターソース(2.2) トウバンジャン(0.11) ②小松菜(60) 鶏卵(20) なたね油(0.5) 片くり粉(0.2) ごま油(1) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2) ③わかめ(3) たまねぎ(20) もやし(10) チキンスープ(15) 食塩(0.24) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.84) さいくちしょうゆ(0.4) ④しらすぼし(15) しょうが(1) 本みりん(1) さいくちしょうゆ(0.4) 料理酒(1)	①さば(70) しょうが(0.51) 三温糖(0.98) 料理酒(1.91) さいくちしょうゆ(2.01) ②鶏ひき肉(16) とろろ(24) おから(16) にんじん(5) れんこん(5) 米粉(1.6) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.2) なたね油(揚げ物用)(3.2) 三温糖(0.72) うすくちしょうゆ(2.16) けずりぶし(0.64) 片くり粉(1.2) ③はくさい(20) たまねぎ(15) ほうれん草(15) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	①干うどん(72) 油あげ(36) 三温糖(1.44) さいくちしょうゆ(2.88) けずりぶし(0.6) たまねぎ(48) しょうが(0.72) 本みりん(1.68) 食塩(0.1) さいくちしょうゆ(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豚ひき肉(20) たまねぎ(50) にんじん(10) なたね油(0.8) さいくちしょうゆ(2.7) うすくちしょうゆ(0.9) さとう(1) 本みりん(1.6) 鶏卵(55) 片くり粉(1) けずりぶし(0.5) ③ひじき(2) 小松菜(50) なたね油(0.5) すりごま(4) さとう(0.4) さいくちしょうゆ(3) 本みりん(1) ④金時豆(12) 三温糖(4) うすくちしょうゆ(0.8)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油なし	①マッシュポテト、けずりぶし	①油あげ→厚あげ ③すりごま→ねりごま
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油なし ④けずりぶし	①マッシュポテト、けずりぶし	①油あげ→厚あげ、片くり粉なし ③すりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油なし ④けずりぶし	①マッシュポテト、けずりぶし	①油あげ→厚あげ、片くり粉なし ③すりごま→ねりごま

月日	27日(金)	30日(月)	31日(火)
栄養量	エネルギー768kcal、たんぱく質35.3g	エネルギー845kcal、たんぱく質35.4g	エネルギー822kcal、たんぱく質32.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のねぎみそ焼き ②キャベツと大根葉の土佐酢あえ ③ふのすまし汁 ④ヨーグルト	①ツナごぼうごはん 牛乳 ②白菜の煮つけ ③だいこんのみそ汁 ④高野どうふの卵とじ	黒糖コッペパン 牛乳 ①カリフラワーのクリームシチュー ②ひじきのソテー ③いよかんゼリー
おかずの内容	①鶏肉(72) 九条ねぎ(24) 三温糖(1.44) 料理酒(3.84) 本みりん(1.92) 赤みそ(4.32) ②キャベツ(30) 大根葉(40) 花かつお(1) 本みりん(1.1) うすくちしょうゆ(3.8) 米酢(2.1) だし昆布(0.3) ③切りふ(3) たまねぎ(20) にんじん(5) 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ヨーグルト1個(80)	①まぐろフレーク(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(1.15) さとう(1.84) 本みりん(2.53) 料理酒(1.27) さいくちしょうゆ(2.88) うすくちしょうゆ(0.58) ②はくさい(70) 小松菜(30) 豚肉(10) うすくちしょうゆ(4) けずりぶし(1) ③だいこん(20) たまねぎ(15) わかめ(3) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4) ④高野どうふ(4.2) にんじん(5) たまねぎ(7.8) さとう(1.62) うすくちしょうゆ(2.1) けずりぶし(0.42) 鶏卵(13.8) 片くり粉(0.3)	①鶏肉(36.3) カリフラワー(33) じゃがいも(33) たまねぎ(55) にんじん(18.15) なたね油(1.21) なたね油(1.21) パター(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ひじき(2) にんじん(10) コーン(15) 大根葉(10) なたね油(1) さとう(0.44) うすくちしょうゆ(1.32) 食塩(0.22) こしょう(0.01) ③いよかんゼリー1個(40)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ、片くり粉 ②ほうれん草	②豚肉→豚ひき肉 ④高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草	②豚肉→豚ひき肉 ④高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草	②豚肉→豚ひき肉 ④高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草



## ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。  
 今から80年近く前の第二次世界大戦後の日本は、食べ物不足、子どもたちの栄養状態が悪く、世界から支援物資が届けられ、戦争のために中断されていた給食が1947年12月24日に再開されました。この日が冬休みと重なるため、1か月後の1月24日を「学校給食記念日」とし、学校給食の大切さをあらためて考えるために24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。  
 毎日何気なく食べている給食ですが、多くの方が関わっていることや、食べ物や食べることの大切さなど、考える機会にしましょう。



\*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。  
 \*魚介類・海藻類は、いかに及びえび・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を極めて微量ながら検出される可能性があります。  
 \*しらすぼしなどの小魚、魚の切り身、さば水煮等については、魚卵が含まれる可能性があります。  
 \*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。

\*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。

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

