



# 令和5年2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)
栄養量	エネルギー768kcal、たんぱく質34.2g	エネルギー746kcal、たんぱく質26.6g	エネルギー839kcal、たんぱく質39g	エネルギー777kcal、たんぱく質32.4g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とじ ②菊菜のおかかあえ ③ふのみそ汁	ごはん 牛乳 ①厚あげとじゃがいもの煮つけ ②小松菜ともやしのごまあえ ③もすくのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①いわしのつくね ②煮びたし ③野菜の沢煮わん ④きなこ豆	ごはん 牛乳 ①豚肉と高野豆腐の炒め物 ②ひじきと切干大根のあえもの ③はるさめスープ
おかずの内容	① 豚肉(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(0.44) うすくちしょうゆ(4.64) けずりぶし(0.33)	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) じゃがいも(55) にんじん(16.5) たまねぎ(49.5) 干しいたけ(0.88) 三温糖(0.66) こいくちしょうゆ(1.76) うすくちしょうゆ(1.32) けずりぶし(0.22)	① いわしすり身(42) 鶏ひき肉(30) 九条ねぎ(7.2) しょうが(0.36) 片くり粉(4.56) こいくちしょうゆ(0.58) 料理酒(0.87) なたね油(揚げ物用)(2.52) さとう(3.6) こいくちしょうゆ(4.8) 本みりん(3.6) 片くり粉(0.6)	① 高野豆腐(9.9) 砂糖(0.55) うすくちしょうゆ(1.21) けずりぶし(0.22) 豚肉(44) こしょう(0.01) にんじん(11) 小松菜(27.5) 干しいたけ(0.88) なたね油(1.1) チキンスープ(11) 砂糖(0.55) こいくちしょうゆ(2.64) 片くり粉(1.1)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	②すりごまなし	①なたね油(揚げ物用)なし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ
中期食	①豚肉→豚ひき肉	②すりごまなし	①なたね油(揚げ物用)なし けずりぶし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ
初期食	①豚肉→豚ひき肉	②すりごまなし	①なたね油(揚げ物用)なし けずりぶし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ



2月3日は節分です。節分の次の日(2月4日)は立春で、暦(昔のカレンダー)の上では春の始まりの日です。厳しい冬を乗り越えた後に訪れる立春は1年の始まりの日、前日の節分は大みそかとして、とても大切な日とされてきました。そこで、節分の日には、1年の災い(病気や悪いこと)を鬼にたとえて追い払い、新年の幸せを願う習わしが伝わっています。

豆まきは、家から鬼を追い出すために、大豆を炒った「福豆」をまきます。豆まきの後には、年の数か、年の数より一つ多い数の豆を食べます。

また、節分の日には、焼いたいわしを食べ、ひいらぎの小枝にいわしの頭を刺したものを玄関に飾ります。いわしを焼く時のけむりや、いわしの頭のおいひいらぎのとげには、鬼を家に入れない魔よけの効果があるといわれています。

2月3日の給食には、「いわしのつみれ」と、福豆にちなんで、「きなこ豆」が登場します。きなこ豆は、大豆をみつけて煮て、きなこをまぶして作ります。

2月4日から始まる新しい年がよい年になるように、願いを込めて食べましょう。

月日	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)
栄養量	エネルギー894kcal、たんぱく質33.1g	エネルギー774kcal、たんぱく質37.9g	エネルギー761kcal、たんぱく質31.9g	エネルギー721kcal、たんぱく質35.6g	エネルギー788kcal、たんぱく質31.5g
献立	バターうずまきパン 牛乳 ①スペイン風オムレツ ②野菜のごまドレッシングあえ ③冬野菜のポトフ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②小松菜とじゃこの炒め物 ③豆乳のみそ汁 ④牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①さばのたつた揚げ ②ごま酢あえ ③かきたま汁 ④くきわかめのあっさり煮	①クリームスパゲティ 牛乳 ②小松菜のソテー ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①さわらのつけ焼き ②野菜の五目酢きんぴら ③赤だし ④金時豆の甘煮
おかずの内容	① まぐろフレーク(15) 鶏卵(55) 牛乳(10) じゃがいも(33) たまねぎ(30) にんじん(5) なたね油(0.8) こしょう(0.01) ウスターソース(3) トマトケチャップ(6)	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) 片くり粉(3.9)	① さば(50) しょうが(1.5) 料理酒(1.8) うすくちしょうゆ(2.2) 片くり粉(2.5)	① スパゲティ(66) なたね油(0.66) 鶏肉(49.5) ベーコン(7.7) たまねぎ(88) にんじん(14.3) しめじ(11) なたね油(1.43) なたね油(1.43) バター(3.63) 小麦粉(6.05) ピザ用チーズ(11) スキムミルク(5.5) 生クリーム(11) 食塩(1.1) こしょう(0.01)	① さわら(50) 本みりん(0.4) 料理酒(0.3) 三温糖(0.3) こいくちしょうゆ(1.3) しょうが(0.42) 本みりん(1.2) 料理酒(1.4) 三温糖(0.7) こいくちしょうゆ(2) コーンスターチ(1)
後期食	②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 マッシュポテト ③油あげ→絹ごし豆腐	①マッシュポテト、うすくちしょうゆなし、片くり粉なし こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん、けずりぶし ②すりごま→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つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま
中期食	①チキンスープ ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 マッシュポテト ③油あげ→絹ごし豆腐	①マッシュポテト、うすくちしょうゆなし、片くり粉なし こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん、けずりぶし ②すりごま→ねりごま ④けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉 チキンスープ	①マッシュポテト、けずりぶし ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま
初期食	①チキンスープ ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 マッシュポテト ③油あげ→絹ごし豆腐	①マッシュポテト、うすくちしょうゆなし、片くり粉なし こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん、けずりぶし ②すりごま→ねりごま ④けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉 チキンスープ	①マッシュポテト、けずりぶし ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま





月日	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
栄養量	エネルギー882kcal、たんぱく質30.7g	エネルギー748kcal、たんぱく質31.8g	エネルギー824kcal、たんぱく質34.2g	エネルギー680kcal、たんぱく質33.6g	エネルギー831kcal、たんぱく質37.4g
献立	ごはん 牛乳 ①ポークストロガノフ ②野菜のフレンチソースあえ ③ガトーショコラ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆のみそ炒め ②ナムル ③ビーフンの中華スープ ④いりじゃこ	ごはん 牛乳 ①厚あげのチャンプル ②ひじきの炒り煮 ③みぞれ汁 ④小松菜とひき肉の炒めもの	麦ごはん 牛乳 ①かれいの煮つけ ②白菜とベーコンの煮びたし ③とうふのみそ汁	ごはん 牛乳 ①鶏肉の南蛮漬け ②切干大根の煮つけ ③ほうれん草のすまし汁 ④ヨーグルト
おかずの内容	①豚肉(57.5) たまねぎ(92) にんじん(17.25) エリンギ(17.25) なたね油(1.15) 小麦粉(5.75) ローリエ(0.01) 食塩(0.46) こしょう(0.01) パーベキューソース(11.5) トマトケチャップ(11.5) ウスターソース(1.73) こいくちしょうゆ(0.92) サワークリーム(5.75) ②キャベツ(45) ブロッコリー(15) にんじん(5) 黄ピーマン(15) オリーブ油(0.9) さとう(1.4) 食塩(0.5) こしょう(0.01) 米酢(2.8) ③ガトーショコラ 1個(30)	①鶏肉(27.5) こいくちしょうゆ(1.29) 料理酒(1.29) 大豆(16.5) チンゲン菜(38.5) にんじん(16.5) しょうが(0.55) にんにく(0.55) なたね油(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切干大根(5) にんじん(5) けずりぶし(0.3) さとう(0.65) うすくちしょうゆ(1.35) わかめ(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) ③ビーフン(6) たまねぎ(25) しょうが(0.4) 豆苗(3) チキンスープ(15) 食塩(0.24) こいくちしょうゆ(0.4) うすくちしょうゆ(1.84) ④しらすぼし(10) 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厚あげ(33) 三温糖(0.59) こいくちしょうゆ(1.19) けずりぶし(0.66) 豚肉(22) にんじん(5.5) キャベツ(55) もやし(22) 鶏卵(27.5) なたね油(1.65) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2.97) 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平天(8) だいこん(40) えのきだけ(5) けずりぶし(1.4) みつば(3) 本みりん(0.48) 食塩(0.05) うすくちしょうゆ(2.5) 片くり粉(1.36) ④小松菜(45) 牛ひき肉(10) いりごま(2) ごま油(0.5) 信州みそ(3) さとう(1) 本みりん(2.4) 料理酒(0.5) こいくちしょうゆ(1)	①かれい(70) 三温糖(0.7) 料理酒(1.75) こいくちしょうゆ(1.33) ②はくさい(60) 大根葉(25) ベーコン(5) うすくちしょうゆ(3) けずりぶし(0.8) ③絹ごし豆腐(30) たまねぎ(15) にんじん(5) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	①鶏肉(72) 食塩(0.12) こしょう(0.01) 料理酒(1.2) 片くり粉(3.6) なたね油(揚げ物用)(3.6) たまねぎ(18) にんじん(6) 九条ねぎ(3.6) さとう(1.74) こいくちしょうゆ(3.24) 米酢(3.24) ②切干大根(6) 油あげ(10) にんじん(5) 三温糖(1.44) うすくちしょうゆ(3.6) けずりぶし(2.4) ③たまねぎ(20) ほうれん草(15) えのきだけ(5) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.4) ④ヨーグルト 1個(80)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 ④いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし ②油あげ→厚あげ
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ③豆乳	①鶏肉→鶏ひき肉 ④けずりぶし	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 ④いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし ②油あげ→厚あげ
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ③豆乳	①鶏肉→鶏ひき肉 ④けずりぶし	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 ④いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし ②油あげ→厚あげ

月日	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
栄養量	エネルギー805kcal、たんぱく質38.7g	エネルギー902kcal、たんぱく質35.9g	エネルギー766kcal、たんぱく質30.4g	エネルギー734kcal、たんぱく質26.4g	エネルギー746kcal、たんぱく質37.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのピリカラみそ焼き ②小松菜とひじきの炒め物 ③のっぺい汁 ④牛肉のしぐれ煮	味つけコッペパン 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 ④パインゼリー	ごはん 牛乳 ①筑前煮 ②小松菜と卵の炒め物 ③なめこにゅうめん	麦ごはん 牛乳 ①マーボだいこん ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③わかめと卵のスープ	黒糖コッペパン 牛乳 ①ホキのチーズパン粉焼き ②ひじきのごまサラダ ③キャベツのスープ
おかずの内容	①たちうお(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) トウバンジャン(0.07) こいくちしょうゆ(1.8) 赤みそ(2.7) ②ひじき(2) 小松菜(50) なたね油(0.5) いりごま(4) 花かつお(0.4) さとう(0.4) こいくちしょうゆ(3) 本みりん(1) ③里いも(15) だいこん(15) ごぼう(15) にんじん(5) けずりぶし(1.4) みつば(5) うすくちしょうゆ(2.8) こいくちしょうゆ(0.8) 片くり粉(1.2) ④牛肉(42) しょうが(1.12) 糸こんにゃく(14) にんじん(7) なたね油(0.49) 三温糖(1.4) 料理酒(2.1) こいくちしょうゆ(3.5)	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(6.6) エリンギ(9.9) 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) こしょう(0.01) ピザ用チーズ(8.25) ②ほうれん草(70) にんじん(10) なたね油(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) なたね油(0.5) チキンスープ(17) こいくちしょうゆ(0.4) うすくちしょうゆ(1.6) 食塩(0.24) こしょう(0.01) ④パインゼリー 1個(50)	①鶏肉(38.5) ちくわ(16.5) にんじん(11) ごぼう(27.5) れんこん(22) 板こんにゃく(11) なたね油(1.1) 三温糖(0.66) 本みりん(1.76) こいくちしょうゆ(3.3) ②小松菜(66) 鶏卵(22) 片くり粉(0.22) なたね油(0.55) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2.2) なたね油(1.1) ③そうめん(10) たまねぎ(35) なめこ(10) にんじん(5) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) うすくちしょうゆ(2.4) 食塩(0.1) 本みりん(0.24)	①豚ひき肉(33) だいこん(77) たまねぎ(22) にんじん(11) 干しいたけ(0.88) 九条ねぎ(5.5) しょうが(1.1) なたね油(1.1) 赤みそ(4.95) さとう(0.5) 本みりん(0.99) 料理酒(0.99) トウバンジャン(0.1) こいくちしょうゆ(2.97) 食塩(0.11) こしょう(0.01) 片くり粉(2.2) 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) わかめ(3) 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) うすくちしょうゆ(1.84) 片くり粉(0.8)	①ホキ(70) 料理酒(2.8) 食塩(0.14) こしょう(0.01) 粉チーズ(7) パン粉(4.2) なたね油(1.4) ②ひじき(3) にんじん(10) けずりぶし(0.8) さとう(0.2) うすくちしょうゆ(1) コーン(10) 小松菜(20) すりごま(4) さとう(0.8) うすくちしょうゆ(2) 米酢(2) 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) うすくちしょうゆ(1.84) 料理酒(0.8)
後期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②いりごま→ねりごま ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし	②ほうれん草	①たまねぎ、片くり粉、うすくちしょうゆ パン粉なし、なたね油なし ②すりごま→ねりごま
中期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②いりごま→ねりごま ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし	②ほうれん草	①たまねぎ、片くり粉、うすくちしょうゆ パン粉なし、なたね油なし、けずりぶし ②すりごま→ねりごま
初期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②いりごま→ねりごま ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし	②ほうれん草	①たまねぎ、片くり粉、うすくちしょうゆ パン粉なし、なたね油なし、けずりぶし ②すりごま→ねりごま

\* 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。  
\* 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。  
\* 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。



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!