



令和 5 年 3 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)
栄養量	エネルギー790kcal、たんぱく質28.4g	エネルギー814kcal、たんぱく質33.8g
献立	①ちらしずし 牛乳 ②高野豆腐の煮つけ ③菜の花のすまし汁 ④三色ゼリー	麦ごはん 牛乳 ①煮込みハンバーグ ②小松菜のソテー ③白菜のスープ ④ヨーグルト
おかずの内容	① しらすぼし (5.75) さとう (4.6) 食塩 (0.58) 米酢 (11.5) にんじん (8.05) れんこん (11.5) 干しいたけ (1.15) たけのこ(缶) (11.5) さとう (1.73) 本みりん (1.27) こいくちしょうゆ (1.27) うすくちしょうゆ (1.96) 鶏卵 (34.5) けずりぶし (0.12) 食塩 (0.12) 片くり粉 (0.35) なたね油 (0.81) ② 高野豆腐 (8) にんじん (8) きぬさや (2) さとう (3) うすくちしょうゆ (3.5) けずりぶし (0.8) ③ なのはな (15) たまねぎ (20) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食塩 (0.16) うすくちしょうゆ (2.4) ④ 三色ゼリー 1個 (60)	① 鶏ひき肉 (37.4) 豚ひき肉 (37.4) たまねぎ (26.4) なたね油 (0.66) 食塩 (0.27) こしょう (0.01) 片くり粉 (1) たまねぎ (22) ホールトマト(缶) (8.8) なたね油 (0.55) トマトケチャップ (11) ウスターソース (3.96) さとう (0.77) ② 小松菜 (70) コーン (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 はくさい (25) セロリ (10) たまねぎ (10) にんじん (5) 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) ④ ヨーグルト 1個 (90)
後期食	①けずりぶしなし、なたね油なし ②高野豆腐→絹ごし豆腐	
中期食	①けずりぶしなし、なたね油なし ②高野豆腐→絹ごし豆腐	
初期食	①けずりぶしなし、なたね油なし ②高野豆腐→絹ごし豆腐	



3月1日(水) ひな祭り献立

- *ちらしずし
- *牛乳
- *高野豆腐の煮つけ
- *菜の花のすまし汁
- *三色ゼリー



ひな祭りをお祝いして、いろいろな具をごはんに混ぜる「ちらしずし」や、「菜の花のすまし汁」、ひしもちに見立てた「三色ゼリー」を食べます。
ひしもちの三色は、緑は草、白は雪、ピンクは桃の花の色で、雪の下から草が芽吹き、桃の花が咲いて春が訪れた様子を表しているそうです。
菜の花は、つぼみやくきの部分を食べます。少しほろ苦い味で、春を感じられる野菜です。



月日	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)
栄養量	エネルギー804kcal、たんぱく質34.2g	エネルギー767kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー873kcal、たんぱく質38.5g	エネルギー710kcal、たんぱく質31.7g	エネルギー769kcal、たんぱく質30.3g
献立	ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③中華コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②菊菜と白菜のおかかあえ ③えのきのみそ汁 ④ひじきの炒り煮	味つけコッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②ミモザサラダ ③だいこんのスープ	ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②ほうれん草ともやしのごまあえ ③野菜の沢煮わん ④くきわかめのあっさり煮	麦ごはん 牛乳 ①マーボ豆腐 ②ナムル ③もずくスープ
おかずの内容	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) 鶏肉 (38.5) しょうが (0.55) にんにく (0.33) なたね油 (0.77) たまねぎ (49.5) にんじん (16.5) 干しいたけ (0.88) こしょう (0.01) さとう (0.77) 料理酒 (1.98) オイスターソース (2.97) こいくちしょうゆ (2.75) 片くり粉 (1.1) 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) 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 (0.2) うすくちしょうゆ (1.84) 片くり粉 (0.8)	① 豚肉 (49.5) じゃがいも (55) たまねぎ (44) 糸こんにゃく (16.5) にんじん (11) 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) ② 菊菜(春菊) (25) はくさい (35) 花かつお (1) 本みりん (1) こいくちしょうゆ (2) だし昆布 (0.2) ③ たまねぎ (25) えのきだけ (5) 九条ねぎ (5) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4) ④ 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) けずりぶし (0.96)	① 大豆 (24.2) 鶏肉 (33) たまねぎ (60.5) にんじん (11) ホールトマト(缶) (24.2) なたね油 (1.1) トマトケチャップ (4.95) ウスターソース (2.09) 食塩 (0.44) こしょう (0.01) ローリエ (0.01) ② ロースハム (5) キャベツ (45) 小松菜 (10) 鶏卵 (20) 片くり粉 (0.2) なたね油 (0.5) マヨネーズソース (6) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) ③ だいこん (30) たまねぎ (30) 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)	① たちうお(鰯)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 ほうれん草 (65) もやし (20) にんじん (5) 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 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) 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) ④ 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)	① とうふ (77) 豚ひき肉 (25.3) 食塩 (0.11) こしょう (0.01) たまねぎ (38.5) 九条ねぎ (5.5) しょうが (0.77) ごま油 (0.99) さとう (0.77) 赤みそ (4.4) 料理酒 (0.99) トウバンジャン (0.09) こいくちしょうゆ (2.75) 片くり粉 (1.98) 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) 水菜 (10) 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 鶏卵 (25) もずく (10) たまねぎ (10) うすくちしょうゆ (2.4) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) 片くり粉 (0.8) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし	
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし ④けずりぶし	
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし ④けずりぶし	





月日	13 日（月）	14 日（火）	15 日（水）	16 日（木）	20 日（月）
栄養量	エネルギー888kcal、たんぱく質33.7g	エネルギー875kcal、たんぱく質34.5g	エネルギー796kcal、たんぱく質39.6g	エネルギー845kcal、たんぱく質35.9g	エネルギー775kcal、たんぱく質31.9g
献立	ごはん 牛乳 ①高野豆腐の甘酢煮 ②にんじんしりしり ③ビーフンのスープ ④ヨーグルト	①ツナごぼうごはん（麦ごはん） 牛乳 ②切干大根の煮つけ ③豚汁 ④小松菜のごま炒め	黒糖コッペパン 牛乳 ①鶏肉のハニーマスタード焼き ②ひじきのソテー ③ころころ豆のミルクスープ	ごはん 牛乳 ①ミルフィーユとんかつ ②キャベツのソテー ③小松菜のみそ汁 ④パインゼリー	麦ごはん 牛乳 ①ホキの韓国風 ②大根葉とひき肉の炒めもの ③しそとひじきのふりかけ ④はるさめスープ
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）うすくちしょうゆ（1.1）料理酒（0.55）たまねぎ（71.5）赤ピーマン（11）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）	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）こいくちしょうゆ（2.88）うすくちしょうゆ（0.58）	① 鶏肉（78）片くり粉（3.9）はちみつ（3.58）料理酒（1.3）こいくちしょうゆ（2.02）粒入りマスタード（5.59）	① 豚肉（78）食塩（0.26）こしょう（0.01）小麦粉（5.46）パン粉（15.6）トマトケチャップ（8.8）トマトピューレ（1.76）ウスターソース（1.76）さとう（0.44）洋からし（0.55）	① ホキ（70）料理酒（2.24）片くり粉（3.5）なたね油（揚げ物用）（4.2）白ねぎ（11）赤ピーマン（11）にんにく（0.33）ごま油（0.55）いりごま（0.55）コチジャン（0.11）こいくちしょうゆ（4.4）さとう（2.2）
	② にんじん（30）まぐろフレーク（15）なたね油（0.5）食塩（0.1）こしょう（0.01）うすくちしょうゆ（0.9）	② 切干大根（7）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）	② ひじき（2）にんじん（10）コーン（10）大根葉（15）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）	② キャベツ（55）にんじん（5）黄ピーマン（5）なたね油（0.4）食塩（0.4）こしょう（0.01）	② 大根葉（44）豚ひき肉（11）にんじん（5.5）ごま油（0.55）信州みそ（3.3）さとう（1.1）本みりん（2.64）料理酒（0.55）こいくちしょうゆ（1.1）
	③ ビーフン（6）にんじん（5）たまねぎ（20）干しいたけ（0.6）きぬさや（3）けずりぶし（1.4）食塩（0.16）こしょう（0.01）料理酒（0.8）うすくちしょうゆ（3.2）	③ 豚肉（15）つきこんにゃく（10）たまねぎ（20）さつまいも（20）けずりぶし（1.4）九条ねぎ（5）赤みそ（6.4）	③ フランクフルト（5）金時豆（15）たまねぎ（20）にんじん（7）牛乳（24）チキンスープ（15）こしょう（0.01）食塩（0.48）片くり粉（1.2）	③ 小松菜（20）たまねぎ（15）けずりぶし（1.4）信州みそ（4）赤みそ（2.4）	③ 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）
	④ ヨーグルト 1 個（80）	④ 小松菜（40）いりごま（3）なたね油（0.5）本みりん（1.04）料理酒（0.48）うすくちしょうゆ（2）		④ パインゼリー 1 個（50）	④ 緑豆はるさめ（6）にんじん（5）もやし（15）豆苗（3）けずりぶし（1.4）食塩（0.1）こしょう（0.01）料理酒（0.8）うすくちしょうゆ（3.2）
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	③豚肉→豚ひき肉 ④いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ 片くり粉	①マッシュポテト、片くり粉なし、けずりぶし なたね油（揚げ物用）なし、いりごま→ねりごま ②ほうれん草 ④緑豆はるさめ→はるさめ
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	③豚肉→豚ひき肉 ④いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ 片くり粉、けずりぶし	①マッシュポテト、片くり粉なし、けずりぶし なたね油（揚げ物用）なし、いりごま→ねりごま ②ほうれん草 ④緑豆はるさめ→はるさめ
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	③豚肉→豚ひき肉 ④いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ 片くり粉、けずりぶし	①マッシュポテト、片くり粉なし、けずりぶし なたね油（揚げ物用）なし、いりごま→ねりごま ②ほうれん草 ④緑豆はるさめ→はるさめ

月日	22 日（水）	23 日（木）
栄養量	エネルギー884kcal、たんぱく質38.2g	エネルギー789kcal、たんぱく質27.9g
献立	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②小松菜のごまあえ ③赤だし ④牛肉のしぐれ煮	麦ごはん 牛乳 ①根菜のドライカレー ②野菜のドレッシングあえ ③オニオンスープ ④牛乳プリン
おかずの内容	① 油あげ（25）さとう（0.9）うすくちしょうゆ（2.1）けずりぶし（0.2）鶏卵（50）片くり粉（2.2）たまねぎ（30）九条ねぎ（10）うすくちしょうゆ（3.1）けずりぶし（0.4）	① 豚ひき肉（50.6）にんじん（12.65）ごぼう（18.89）つきこんにゃく（25.3）しょうが（0.64）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 小松菜（60）にんじん（5）ねりごま（4）本みりん（1.8）こいくちしょうゆ（2.9）けずりぶし（0.1）	② キャベツ（45）ほうれん草（30）にんじん（5）コーン（10）なたね油（1）さとう（0.4）うすくちしょうゆ（2.2）米酢（1）
	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）	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 牛肉（33）しょうが（0.96）糸こんにゃく（15）にんじん（6）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）	④ 牛乳プリン 1 個（40）
後期食	①油あげ→厚あげ ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ	①つきこんにゃくなし
中期食	①油あげ→厚あげ ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ	①つきこんにゃくなし
初期食	①油あげ→厚あげ ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ	①つきこんにゃくなし

* 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。
* 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルゲン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。
* しらすばしなどの小魚、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！

そつぎょう

卒業おめでとう!

3月2日（木）

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・煮込みハンバーグ
- ・小松菜のソテー
- ・白菜のスープ
- ・ヨーグルト

豚ひき肉・鶏ひき肉・たまねぎをこねて、一つ一つ丸めて焼いて作ったハンバーグです。手作りのおいしいソースで煮込んでいます。

3月16日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ミルフィーユとんかつ
- ・キャベツのソテー
- ・小松菜のみそ汁
- ・パインゼリー

うす切りの豚もも肉を一人分ずつまとめて形を作り、衣をつけて焼いています。お菓子のミルフィーユのように、肉が重なって層になるのでこの名前がついています。

そつぎょういっこんだて

卒業祝い献立は、一つ一つ心をこめて作ったハンバーグと、とんかつです。たくさんの給食の思い出も一緒に味わってくださいね。

これからも、食べることを大事にして、元気な体をつくってください。そして、いろいろな食べ物にチャレンジして、楽しんでくださいね。