

令和5年5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(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)
栄養量	エネルギー820kcal、たんぱく質43.4g	エネルギー823kcal、たんぱく質35.2g	エネルギー804kcal、たんぱく質40.6g	エネルギー833kcal、たんぱく質39.1g	エネルギー826kcal、たんぱく質29.1g	エネルギー804kcal、たんぱく質34.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①なま節とたけのこのたき合わせ ②野菜の五目酢きんぴら ③むらくも汁	ごはん 牛乳 ①みそかつ ②キャベツのソテー ③えのきのすまし汁 ④牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②切干大根の煮つけ ③野菜の沢煮わん ④牛肉のしくれ煮	ごはん 牛乳 ①マーボ豆腐 ②中華風卵焼き ③わかめスープ ④いりじゃこ	コッペパン(国内産小麦100%) 牛乳 ①キャベツのクリームシチュー ②小松菜のソテー ③フルーツミックス	麦ごはん 牛乳 ①豚肉の柳川風 ②大根葉とひじきの炒め物 ③赤だし
おかずの内容	①なま節(44) さとう(3.47) 本みりん(2.97) 料理酒(4.46) しいちしょうゆ(2.48) うすくちしょうゆ(2.97) 焼き豆腐(44) たけのこ(缶)(22) ②ごぼう(10) つきこんにゃく(15) にんじん(10) かぼちゃ(30) なたね油(1) 料理酒(0.9) 食塩(0.15) さとう(2.25) しいちしょうゆ(2.25) 米酢(2.7) いりごま(2) すりごま(2) ③鶏卵(25) 鶏肉(10) たまねぎ(25) にんじん(5) 九条ねぎ(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豚肉(72) 食塩(0.24) こしょう(0.01) 小麦粉(5.04) パン粉(12) 豆みそ(3.3) 白みそ(0.55) 料理酒(1.65) 本みりん(2.2) さとう(1.65) 片くり粉(0.11) けずりぶし(0.22) ②にんじん(10) キャベツ(65) コーン(5) なたね油(0.7) 食塩(0.3) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) ③たまねぎ(10) えのきだけ(5) ほうれん草(15) 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牛乳プリン1個(40)	①たちうお(60) なたね油(1) さとう(2.4) 本みりん(2.76) しいちしょうゆ(4.08) しょうが(2.25) ②切干大根(6) 油あげ(8) 大根葉(10) 三温糖(1.44) うすくちしょうゆ(3.6) けずりぶし(2.4) ③もやし(15) たまねぎ(15) にんじん(5) えのきだけ(5) けずりぶし(1.4) 九条ねぎ(5) 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) しいちしょうゆ(3)	①とうろ(77) 豚ひき肉(25.3) 食塩(0.11) こしょう(0.01) たまねぎ(44) 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) しいちしょうゆ(2.75) 片くり粉(1.98) ②鶏卵(50) にんじん(5) たけのこ(缶)(5) にら(5) 干しいたけ(0.3) ごま油(1) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(1) 本みりん(0.2) チキンスープ(1) 片くり粉(1) ③わかめ(3) たまねぎ(30) 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) ④しらすほし(15) しょうが(1) 本みりん(1) しいちしょうゆ(0.4) 料理酒(1)	①フランクフルト(22) ジャがいも(55) たまねぎ(55) にんじん(16.5) キャベツ(44) 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(0.88) こしょう(0.01) ②小松菜(65) にんじん(5) 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みかん(缶)(10) パインアップル(缶)(40) 黄桃(缶)(10)	①鶏卵(55) 片くり粉(1.98) 豚肉(33) ちくわ(11) たまねぎ(22) にんじん(11) ごぼう(11) なたね油(1.1) さとう(0.77) 本みりん(2.42) うすくちしょうゆ(5.28) ②ひじき(2) 大根葉(50) なたね油(0.5) いりごま(3) 花かつお(0.4) さとう(0.4) しいちしょうゆ(3) 本みりん(1) ③たまねぎ(25) なめこ(10) 九条ねぎ(5) けずりぶし(1.4) 豆みそ(5.2) 信州みそ(1.2)
後期食	①マッシュポテト ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ、ほうれん草 ④牛肉→牛ひき肉			①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま
中期食	①マッシュポテト ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ、ほうれん草 ④牛肉→牛ひき肉	④けずりぶし		①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま
初期食	①マッシュポテト ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ、ほうれん草 ④牛肉→牛ひき肉	④けずりぶし		①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま

月日	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
栄養量	エネルギー779kcal、たんぱく質36.4g	エネルギー828kcal、たんぱく質34.6g	エネルギー783kcal、たんぱく質31.6g	エネルギー814kcal、たんぱく質34.5g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆の中華煮 ②小松菜とツナのあえもの ③ビーフンのスープ	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそぼろ ②ほうれん草ともやしの土佐酢あえ ③もずくのすまし汁	バターうずまきパン 牛乳 ①ホキのトマトソース焼き ②野菜のマリネ ③オニオンスープ ④チーズ(型)	ごはん 牛乳 ①鶏肉のすき煮 ②ひじきの五目煮 ③吉野汁 ④ヨーグルト
おかずの内容	①鶏肉(36.3) 大豆(24.2) 干しいたけ(1.21) たまねぎ(30.25) にんじん(12.1) さとう(1.65) 料理酒(1.1) 本みりん(1.1) しいちしょうゆ(4.4) オイスターソース(2.2) トウバンジャン(0.11) ②まろアレーク(10) 小松菜(40) キャベツ(20) さとう(1.1) うすくちしょうゆ(3) 米酢(2.75) ごま油(0.33) ③ビーフン(6) にんじん(5) たまねぎ(25) 豆苗(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)	①厚あげ(55) 三温糖(0.99) しいちしょうゆ(1.98) けずりぶし(1.1) 豚ひき肉(33) しょうが(0.33) ジャがいも(33) にんじん(11) 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ほうれん草(60) もやし(30) 花かつお(1) 本みりん(1.3) しいちしょうゆ(2.7) うすくちしょうゆ(0.5) 米酢(1.5) だし昆布(0.2) ③たまねぎ(30) もずく(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)	①ホキ(50) 料理酒(1.5) 食塩(0.1) 片くり粉(2.5) たまねぎ(20) にんじん(5) ホールトマト(缶)(15) なたね油(0.5) トマトケチャップ(9) ウスターソース(0.5) 食塩(0.1) こしょう(0.01) オレガノ(0.02) ②キャベツ(65) にんじん(5) 黄ピーマン(5) オリーブ油(0.8) さとう(1.2) 食塩(0.5) こしょう(0.01) 米酢(2.5) ③たまねぎ(50) なたね油(0.5) チキンスープ(17) しいちしょうゆ(0.4) うすくちしょうゆ(1.6) 食塩(0.24) こしょう(0.01) ④チーズ(型)1個(15)	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) しいちしょうゆ(5.5) ②ひじき(5) ちくわ(5) にんじん(10) つきこんにゃく(13) なたね油(0.5) 三温糖(1) 本みりん(2.3) うすくちしょうゆ(2) しいちしょうゆ(2) けずりぶし(1) ③ほうれん草(20) にんじん(10) たまねぎ(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ヨーグルト1個(80)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①すりごまなし	④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、ジャがいも
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①すりごまなし	④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、ジャがいも
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①すりごまなし	④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、ジャがいも

がっ しんこんだて
5月の新献立

2日 みそかつ

子どもの日のお祝い献立は、大人気のミルフィーユとんかつをアレンジした『みそかつ』です。中部地方(愛知県のあたり)でよく食べられる豆みそと、京都のお雑煮の白みそをソースに使っています。

9日 中華風卵焼き

春が旬のなら、たけのこを使った卵焼きです。ごま油や、チキンスープを加えて、中華風の味付けにしています。

22日 三色丼

あまからく味つけた鶏ひき肉の茶色、卵の黄色、大根葉の緑色の三色の具を使った三色丼です。具のいろいろと、味を楽しんで食べてください。

食材費高騰への対応について

現在食材費等が高騰していますが、本市では国の臨時交付金を活用し、引き続き、保護者の皆様の負担を軽減することなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供しています。

この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ!





月日	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)
栄養量	エネルギー802kcal、たんぱく質33.1g	エネルギー785kcal、たんぱく質32.7g	エネルギー774kcal、たんぱく質36g	エネルギー793kcal、たんぱく質35.1g	エネルギー770kcal、たんぱく質35.3g	エネルギー726kcal、たんぱく質33.1g
献立	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが(カレー味) ②小松菜とじゃこの炒め物 ③心のみそ汁	ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②はるさめサラダ ③中華コーンスープ	①三色丼(麦ごはん) 牛乳 ②高野豆腐の煮つけ ③じゃがいものみそ汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①ポークビーンズ ②ひじきのソテー ③青菜のスープ	ごはん 牛乳 ①さばのかわり煮 ②煮びたし ③かきたま汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のさっぱり煮 ②小松菜ともやしのごまあえ ③油あげのみそ汁
おかずの内容	①豚肉(49.5)じゃがいも(99)たまねぎ(38.5)にんじん(5.5)なたね油(1.1)三温糖(1.98)料理酒(1.98)カレー粉(0.44)こいくちしょうゆ(5.94)	①鶏肉(66)料理酒(1.21)ごま油(0.55)こいくちしょうゆ(1.98)板こんにゃく(33)にんじん(22)ピーマン(16.5)たまねぎ(19.8)しょうが(1.1)にんにく(0.66)干しいたけ(1.1)なたね油(0.88)トウバンジャン(0.11)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)片くり粉(1.32)米酢(0.55)	①鶏ひき肉(48)たまねぎ(19.2)しょうが(0.29)なたね油(0.48)さとう(0.87)本みりん(1.49)こいくちしょうゆ(3.03)鶏卵(36)食塩(0.12)片くり粉(0.36)けずりぶし(0.12)なたね油(0.84)大根葉(36)ごま油(0.36)食塩(0.12)うすくちしょうゆ(0.96)本みりん(0.6)料理酒(0.3)	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)	①さば(70)しょうが(0.45)ごま油(0.09)三温糖(2.38)料理酒(2.38)赤みそ(1.82)トウバンジャン(0.03)こいくちしょうゆ(1.4)	①鶏肉(66)しょうが(0.55)にんにく(0.55)板こんにゃく(22)さとう(1.98)本みりん(0.55)料理酒(0.99)こいくちしょうゆ(3.41)米酢(3.41)片くり粉(1.1)
	②小松菜(70)しらすぼし(5)いりごま(4)なたね油(0.7)本みりん(1.1)料理酒(0.5)こいくちしょうゆ(1.8)	②緑豆はるさめ(6)ロースハム(5)キャベツ(25)にんじん(5)さとう(1.1)うすくちしょうゆ(2.2)米酢(2)ごま油(1)	②高野豆腐(8)にんじん(8)さとう(3)うすくちしょうゆ(3.5)けずりぶし(0.8)	②ひじき(3)にんじん(10)コーン(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ほうれん草(60)えのきだけ(10)にんじん(5)さとう(0.5)本みりん(1.2)うすくちしょうゆ(2)こいくちしょうゆ(0.5)けずりぶし(0.2)	②小松菜(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切りふ(1.5)わかめ(3)たまねぎ(15)えのきだけ(5)けずりぶし(1.4)信州みそ(4)赤みそ(2.4)	③鶏卵(25)たまねぎ(20)クリームチーズ(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)	③じゃがいも(20)たまねぎ(20)けずりぶし(1.4)九条ねぎ(5)信州みそ(4)赤みそ(2.4)	③たまねぎ(30)セロリ(10)小松菜(20)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(25)たまねぎ(25)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)	③たまねぎ(15)にんじん(5)油あげ(8)わかめ(3)けずりぶし(1.4)信州みそ(4)赤みそ(2.4)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし、じゃがいも ②緑豆はるさめ→はるさめ	①ほうれん草、けずりぶしなし ②高野豆腐→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし ②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし、じゃがいも ②緑豆はるさめ→はるさめ	①ほうれん草 ②高野豆腐→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし ②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし、じゃがいも ②緑豆はるさめ→はるさめ	①ほうれん草 ②高野豆腐→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし ②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐

月日	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
栄養量	エネルギー740kcal、たんぱく質29.6g	エネルギー931kcal、たんぱく質33.1g	エネルギー852kcal、たんぱく質33.8g	エネルギー730kcal、たんぱく質38.9g
献立	ごはん 牛乳 ①回鍋肉 ②ナムル ③チンゲン菜のスープ	麦ごはん 牛乳 ①キーマカレー ②野菜のドレッシングあえ ③パインゼリー	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②ごま酢あえ ③小松菜のみそ汁 ④ひじきの炒り煮	①しょうゆラーメン 牛乳 ②じゃがいもとツナのにんにく炒め ③大根葉とにんじんのごま油炒め ④ヨーグルト
おかずの内容	①豚肉(55)うすくちしょうゆ(1.79)料理酒(1.19)キャベツ(71.5)にんじん(16.5)ピーマン(11)干しいたけ(0.99)しょうが(0.44)ごま油(1.1)料理酒(1.98)さとう(0.99)うすくちしょうゆ(1.49)トンメンジャン(4.95)赤みそ(1.49)	①豚ひき肉(54)ガリックパウダー(0.12)こしょう(0.01)にんじん(21.6)たまねぎ(84)しょうが(0.6)なたね油(1.44)なたね油(1.44)バター(5.76)小麦粉(7.2)カレー粉(1.16)スキムミルク(7.2)ピザ用チーズ(7.2)トマトピューレ(8.64)フルーツチャツネ(2.88)パーベキューソース(6.36)ウスターソース(2.64)食塩(0.96)ローリエ(0.01)	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(38.5)みつば(5.5)うすくちしょうゆ(3.41)けずりぶし(0.44)	①中華めん(192)なたね油(0.84)豚肉(36)たまねぎ(18)もやし(24)九条ねぎ(6)しょうが(0.96)にんにく(0.96)なたね油(0.6)こしょう(0.01)豚骨スープ(14.4)だし昆布(1.68)けずりぶし(3.12)こいくちしょうゆ(7.68)うすくちしょうゆ(3.84)
	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)にら(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)	②ほうれん草(65)にんじん(10)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)	②にんじん(10)キャベツ(60)きゅうり(15)すりごま(3.5)さとう(1.1)うすくちしょうゆ(3.3)米酢(2.5)	②じゃがいも(45)まろろフレク(20)たまねぎ(25)しょうが(0.1)にんにく(0.1)なたね油(0.5)食塩(0.14)こしょう(0.01)料理酒(1.4)こいくちしょうゆ(0.7)チキンスープ(1)
	③チンゲン菜(25)たまねぎ(20)しょうが(0.5)けずりぶし(1.4)料理酒(0.8)うすくちしょうゆ(2.4)食塩(0.24)こしょう(0.01)	③パインゼリー1個(50)	③たまねぎ(25)えのきだけ(5)小松菜(20)けずりぶし(1.4)信州みそ(4)赤みそ(2.4)	③大根葉(40)にんじん(10)ごま油(0.5)食塩(0.18)うすくちしょうゆ(1.35)本みりん(0.99)料理酒(0.45)
後期食	①豚肉→豚ひき肉		①油あげ→厚あげ ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③ほうれん草
中期食	①豚肉→豚ひき肉		①油あげ→厚あげ ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③ほうれん草
初期食	①豚肉→豚ひき肉		①油あげ→厚あげ ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③ほうれん草

あさ 朝ごはんは、なぜ大切なの？

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？ねむたいからとか、おなかがへっていないからという理由で、朝ごはんを食べない人はいませんか？

朝ごはんを食べることで、体に5つの効果があります。

エネルギー補給

ねむっている時も、私たちの心臓はずっと動いていて、呼吸も行われています。そのため、朝起きた時には体のエネルギーが少なくなっています。朝ごはんを午前中の活動に必要なエネルギーを補給しましょう！

おなかのスイッチオン

朝ごはんを食べ、胃の中に食べ物が入ることで、腸の動きが活発になり、うんちが出やすくなります。

脳や体のスイッチオン

ねむっている時、体温は低くなっています。起きてすぐは、体はまだねむっています。朝ごはんを食べることで、体温が上がって、脳や体が活動する準備を整えます。

体内時計のスイッチオン

人の体の中には、一日のリズムを作る体内時計があります。朝ごはんには、体内時計の時間を調整する働きがあります。

活動モードのスイッチオン

朝の準備や通学で体を動かすことで、体温はいったん上がりますが、朝ごはんを食べないと下がってしまい、脳や体の活動モードを保つことができません。

学校のある日も、休みの日も朝ごはんは大切だね。

引用：文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つなげる食育」

*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。
*魚には、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
*休日には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。

