



令和5年11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)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
栄養量	エネルギー760kcal、たんぱく質28.9g	エネルギー815kcal、たんぱく質37.4g	エネルギー860kcal、たんぱく質31.1g	エネルギー766kcal、たんぱく質33.3g	エネルギー821kcal、たんぱく質36g	エネルギー727kcal、たんぱく質32.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①厚あげとじゃがいもの煮つけ ②小松菜と切干大根のごまあえ ③白菜の吉野汁	ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とじ ②ほうれん草ともやしの土佐酢あえ ③だいこんとしめじのみそ汁 ④金時豆の甘煮	麦ごはん 牛乳 ①高野豆腐の甘酢煮 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③はるさめとレタスのスープ ④くわがめのあっさり煮	コッペパン 牛乳 ①里いものクリームシチュー ②ひじきのソテー ③みかん	ごはん 牛乳 ①とうふのくず煮 ②ほうれん草と白菜のごま酢あえ ③ふのみそ汁 ④牛肉とれんこんの煮つけ	麦ごはん 牛乳 ①たちのおのかば焼き風 ②小松菜の煮びたし ③キャベツのすまし汁 ④かぼちゃの煮つけ
おかずの内容	①厚あげ(55)三温糖(0.99) ②いくちょうゆ(1.98) けずりぶし(1.1) 平天(22)じゃがいも(55) にんじん(16.5)板こんにゃく(16.5) 干しいたけ(0.55)三温糖(0.66) ②いくちょうゆ(1.54) うすくちょうゆ(1.1) けずりぶし(0.22) ②切干大根(4)三温糖(0.85) 本みりん(1.2) うすくちょうゆ(3) けずりぶし(0.6)小松菜(55) すりごま(3.5)ねりごま(1) うすくちょうゆ(1.1) けずりぶし(0.1) ③はくさい(30)にんじん(5) しょうが(0.3)けずりぶし(1.4) 本みりん(0.48)食塩(0.1) うすくちょうゆ(2.8)片くり粉(1.6)	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(0.5) うすくちょうゆ(5.15) 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) ②いくちょうゆ(2.7) うすくちょうゆ(0.5) 米酢(1.5)だし昆布(0.2) ③だいこん(25)にんじん(5) しめじ(10)けずりぶし(1.4) 信州みそ(4)赤みそ(2.4) ④金時豆(12)三温糖(4) うすくちょうゆ(0.8)	①高野豆腐(8.8)片くり粉(6.05) じゃがいも(22)なたね油(揚げ物用)(4.51) 豚肉(33)うすくちょうゆ(1.1) 料理酒(0.55)たまねぎ(55) にんじん(11)黄ピーマン(11) なたね油(1.1)さとう(1.98) トマトケチャップ(4.95) ②いくちょうゆ(3.3) 米酢(1.65) ②大根葉(60)にんじん(15) ごま油(0.75)食塩(0.27) うすくちょうゆ(2.05)本みりん(1.5) 料理酒(0.65) ③緑豆はるさめ(6)ロースハム(5) たまねぎ(10)レタス(15) けずりぶし(1.4)食塩(0.1) こしょう(0.01)料理酒(0.8) うすくちょうゆ(3.2) ④くわがめ(15)料理酒(1) ②いくちょうゆ(2.2)三温糖(1.5) すりごま(2)	①鶏肉(36.3)里いも(55) たまねぎ(66)にんじん(18.15) 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(0.99)こしょう(0.01) ②ひじき(3)にんじん(10) コーン(15)なたね油(1) さとう(0.44)うすくちょうゆ(1.32) 食塩(0.22)こしょう(0.01) ③みかん1個(75)	①とうふ(71.5)豚肉(22) しょうが(0.77)たまねぎ(33) にんじん(8.8)しめじ(8.8) みつば(3.3)なたね油(0.55) さとう(0.99)食塩(0.33) ②いくちょうゆ(4.95)片くり粉(2.2) けずりぶし(0.88) ②ほうれん草(50)はくさい(30) すりごま(4)さとう(1.5) うすくちょうゆ(3)米酢(2) ③たまねぎ(20)にんじん(5) 切りぶ(3)けずりぶし(1.4) 信州みそ(4)赤みそ(2.4) ④牛肉(25)れんこん(15) なたね油(0.6)三温糖(0.84) ②いくちょうゆ(2.16)料理酒(0.66) 本みりん(0.72)	①たちのお粥粉(60)なたね油(1) さとう(2.4)本みりん(2.76) ②いくちょうゆ(4.08)しょうが(2.25) ②油あげ(12)小松菜(65) にんじん(5)さとう(0.5) 本みりん(1.1)うすくちょうゆ(2) ②いくちょうゆ(0.5) けずりぶし(0.2) ③キャベツ(20)にんじん(5) 九条ねぎ(5)けずりぶし(1) だし昆布(0.8)食塩(0.1) うすくちょうゆ(2.4) ④かぼちゃ(40)三温糖(0.96) うすくちょうゆ(1.84)本みりん(0.56) けずりぶし(0.24)
後期食	①板こんにゃくなし ②すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草 ③緑豆はるさめ→はるさめ ④すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ④牛肉→牛ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ
中期食	①板こんにゃくなし ②すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草 ③緑豆はるさめ→はるさめ ④すりごま→ねりごま、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ④牛肉→牛ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ
初期食	①板こんにゃくなし ②すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草 ③緑豆はるさめ→はるさめ ④すりごま→ねりごま、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ④牛肉→牛ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ

月日	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
栄養量	エネルギー800kcal、たんぱく質31.4g	エネルギー868kcal、たんぱく質30.8g	エネルギー792kcal、たんぱく質30.9g	エネルギー728kcal、たんぱく質33.7g	エネルギー801kcal、たんぱく質32.8g	エネルギー769kcal、たんぱく質32.7g
献立	ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②大根葉と卵の炒め物 ③もずくスープ ④ヨーグルト	①カレー丼(麦ごはん) 牛乳 ②野菜の五目酢きんぴら ③赤だし ④牛乳プリン	バターうずまきパン 牛乳 ①スペイン風オムレツ ②小松菜とコーンのソテー ③コンソメスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉のねぎみそ焼き ②白菜の煮つけ ③なめこにゅうめん	麦ごはん 牛乳 ①ホキと大豆の中華煮 ②大根葉とひじきの炒め物 ③中華コーンスープ	ごはん 牛乳 ①豚肉と野菜の煮つけ ②酢のもの ③かきたま汁
おかずの内容	①豚肉(38.5)にんにく(0.11) しょうが(0.99)にんじん(16.5) はくさい(88)たけのこ(缶)(16.5) 干しいたけ(0.88)ごま油(1.1) 食塩(0.11) ②いくちょうゆ(2.2) うすくちょうゆ(2.75)片くり粉(2.75) ②大根葉(60)鶏卵(20) 片くり粉(0.2)なたね油(0.5) ごま油(1)こしょう(0.01) うすくちょうゆ(1.8) ③もずく(10)たまねぎ(25) にんじん(5)けずりぶし(1.4) 食塩(0.1)こしょう(0.01) 料理酒(0.8)うすくちょうゆ(3.2) ④ヨーグルト1個(80)	①油あげ(36)三温糖(0.65) ②いくちょうゆ(1.3) けずりぶし(0.72) たまねぎ(36)九条ねぎ(14.4) 本みりん(1.43)カレー粉(0.59) 食塩(0.42) ②いくちょうゆ(1.26) うすくちょうゆ(5.04)だし昆布(0.96) けずりぶし(0.96)片くり粉(6) ②ごぼう(10)にんじん(10) かぼちゃ(30)つきこんにゃく(15) なたね油(1)料理酒(0.9) 食塩(0.15)さとう(2.25) ②いくちょうゆ(2.25)米酢(2.7) いりごま(2)すりごま(2) ③平天(10)たまねぎ(25) みつば(5)けずりぶし(1.4) 豆みそ(5)信州みそ(1)	①鶏卵(60)牛乳(10) じゃがいも(25)たまねぎ(30) にんじん(10)なたね油(0.8) 食塩(0.2)こしょう(0.01) 粉チーズ(5)トマトケチャップ(8) トマトピューレ(1.6)ウスターソース(1.6) さとう(0.4) 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) うすくちょうゆ(1.1) ③たまねぎ(50)セロリ(10) チキンスープ(15)うすくちょうゆ(1.84) 食塩(0.25)こしょう(0.01)	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はくさい(95)にんじん(5) ちくわ(10)うすくちょうゆ(3.5) けずりぶし(1) ③そうめん(10)たまねぎ(30) にんじん(5)なめこ(10) うすくちょうゆ(2.4)食塩(0.1) 本みりん(0.24)けずりぶし(1) だし昆布(0.8)	①ホキ(38.5)料理酒(1.1) 片くり粉(2.75)なたね油(揚げ物用)(2.2) 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) ②いくちょうゆ(4.4) オイスターソース(2.2)トウバンジャン(0.11) ②ひじき(3)大根葉(40) なたね油(0.5)いりごま(3) さとう(0.4) ②いくちょうゆ(3) 本みりん(1) ③たまねぎ(30)にんじん(5) クリームソース(缶)(35)チキンスープ(15) 食塩(0.2)うすくちょうゆ(1.84) 片くり粉(0.8)	①豚肉(44)じゃがいも(49.5) たまねぎ(49.5)にんじん(16.5) なたね油(0.99)三温糖(0.54) 本みりん(1.94)うすくちょうゆ(3.22) ②いくちょうゆ(2.14) ②キャベツ(60)にんじん(5) しらすほし(5)さとう(0.5) 食塩(0.1)うすくちょうゆ(2) 米酢(2) ③鶏卵(30)ほうれん草(20) 食塩(0.1)うすくちょうゆ(2.4) 片くり粉(0.8)けずりぶし(1) だし昆布(0.8)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、なたね油なし	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 片くり粉	①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、なたね油なし	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 片くり粉、けずりぶし	①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、なたね油なし	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 片くり粉、けずりぶし	①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉



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	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
栄養量	エネルギー740kcal、たんぱく質28.1g	エネルギー920kcal、たんぱく質31.6g	エネルギー697kcal、たんぱく質35.4g	エネルギー826kcal、たんぱく質35.7g	エネルギー793kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー740kcal、たんぱく質37.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①厚あげとキャベツのみそ炒め ②切干大根のナムル ③カリフラワーのスープ	ごはん 牛乳 ①ハッシュドポーク ②野菜のごまドレッシングあえ ③パインゼリー	①みそうどん 牛乳 ②ひじきの五目煮 ③さつまいもとりんごの重ね煮 ④小松菜と牛肉の炒め物	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の黒酢炒め ②大豆と大根葉の炒め物 ③じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 ①豚肉のケチャップ煮 ②ひじきのごまサラダ ③卵と青菜のスープ	黒糖コッペパン 牛乳 ①チキンのアップルソースかけ ②小松菜のソテー ③オニオンスープ ④チーズ(型)
おかずの内容	①厚あげ(55)三温糖(0.99) 2いくちょうゆ(1.98) けずりぶし(1.1) キャベツ(82.5) にんじん(16.5) 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) うすくちょうゆ(1.49) テンメンジャン(4.95) 赤みそ(1.49) ②切干大根(5) にんじん(5) さとう(0.65) うすくちょうゆ(1.35) けずりぶし(0.3) 水菜(10) ごま油(0.72) さとう(0.65) うすくちょうゆ(1.35) 米酢(1.22) ③鶏肉(10) カリフラワー(20) たまねぎ(15) けずりぶし(1.4) 食塩(0.1) こしょう(0.01) 料理酒(0.8) うすくちょうゆ(3.2)	①豚肉(54) たまねぎ(84) にんじん(14.4) ホールトマト缶(14.4) なたね油(1.08) なたね油(1.44) パター(8.4) 小麦粉(12) ローリエ(0.01) 食塩(0.84) こしょう(0.01) パンケイソース(9) ウスターソース(3.36) 2いくちょうゆ(1.56) ②まろろフレク(5) ほうれん草(65) にんじん(10) コーン(10) すりごま(4) さとう(1.3) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちょうゆ(1.6) 米酢(2.5) なたね油(0.8) ③パインゼリー1個(50)	①干しうどん(72) 鶏肉(36) 油あげ(12) にんじん(12) しめじ(12) はくさい(18) さとう(2.4) 本みりん(1.73) 2いくちょうゆ(1.2) だし昆布(2.4) けずりぶし(3.72) 九条ねぎ(12) 赤みそ(6) 豆みそ(2.76) ②ひじき(5) にんじん(5) ちくわ(8) つきこんにゃく(15) なたね油(0.5) 三温糖(0.8) 本みりん(2.3) 2いくちょうゆ(4.2) けずりぶし(1) ③さつまいも(40) りんご(15) パター(2) さとう(2) 食塩(0.05) ④小松菜(40) 牛肉(20) なたね油(0.35) 食塩(0.14) うすくちょうゆ(1.05) 本みりん(0.77) 料理酒(0.35)	①鶏肉(49.5) しょうが(1.65) 2いくちょうゆ(1.32) 米粉(2.97) なたね油(湯げ用)(6.6) たまねぎ(60.5) れんこん(16.5) にんじん(16.5) 干しいたけ(0.55) なたね油(1.1) さとう(2.42) 2いくちょうゆ(3.52) 黒酢(3.3) ②大豆(7) 三温糖(0.5) 2いくちょうゆ(1.2) 大根葉(60) しらすばし(4) いらりごま(3) なたね油(1) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) 2いくちょうゆ(1.5) ③じゃがいも(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)	①豚肉(44) じゃがいも(66) たまねぎ(22) なたね油(1.1) さとう(0.99) トマトケチャップ(7.48) ウスターソース(3.96) ②ひじき(3) にんじん(10) さとう(0.2) うすくちょうゆ(1) けずりぶし(0.8) キャベツ(20) コーン(10) すりごま(4) さとう(0.8) うすくちょうゆ(2) 米酢(2) ③鶏卵(25) チンゲン菜(20) たまねぎ(15) 食塩(0.32) こしょう(0.01) うすくちょうゆ(1.84) 片くり粉(0.8) けずりぶし(1.4)	①鶏肉(72) 食塩(0.12) 料理酒(1.2) 米粉(3.6) りんご(16.5) たまねぎ(5.5) 2いくちょうゆ(2.97) 米酢(1.98) さとう(1.54) ②小松菜(65) にんじん(10) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちょうゆ(1.1) なたね油(0.7) ③たまねぎ(50) なたね油(0.5) チキンスープ(17) 2いくちょうゆ(0.4) うすくちょうゆ(1.6) 食塩(0.24) こしょう(0.01) ④チーズ(型)1個(15)
後期食	③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし、じゃがいも ④牛肉→牛ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、米粉なし、片くり粉 なたね油(湯げ用)なし ②ほうれん草、いらりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、米粉なし、片くり粉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ
中期食	③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし、じゃがいも ④牛肉→牛ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、米粉なし、片くり粉 なたね油(湯げ用)なし ②ほうれん草、いらりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、米粉なし、片くり粉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ
初期食	③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし、じゃがいも ④牛肉→牛ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、米粉なし、片くり粉 なたね油(湯げ用)なし ②ほうれん草、いらりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、米粉なし、片くり粉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ

月日	29日(水)	30日(木)
栄養量	エネルギー832kcal、たんぱく質36.7g	エネルギー743kcal、たんぱく質32.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①さばのかわり煮 ②がんもどきのあんかけ ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②ツナと大根葉のあえもの ③白菜のスープ
おかずの内容	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) 2いくちょうゆ(1.4) ②豚ひき肉(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) うすくちょうゆ(1.2) なたね油(湯げ用)(3.2) 三温糖(0.72) うすくちょうゆ(2.16) けずりぶし(0.64) 片くり粉(1.2) ③ごぼう(15) だいこん(10) にんじん(10) えのきだけ(5) けずりぶし(1.4) みつば(5) 料理酒(0.8) 食塩(0.1) うすくちょうゆ(2.88) 片くり粉(0.8)	①鶏肉(66) 料理酒(1.21) 2いくちょうゆ(1.98) ごま油(0.55) 板こんにゃく(33) にんじん(22) 黄ピーマン(16.5) たまねぎ(27.5) 干しいたけ(0.88) しょうが(1.1) にんにく(0.66) なたね油(0.88) さとう(1.76) 2いくちょうゆ(2.09) うすくちょうゆ(1.54) トウバンジャン(0.11) 片くり粉(1.32) 米酢(0.55) ②まろろフレク(10) 大根葉(65) にんじん(5) さとう(1) うすくちょうゆ(3) 米酢(2.5) ごま油(0.3) ③はくさい(30) もやし(20) 白ねぎ(10) しょうが(0.5) ごま油(1) けずりぶし(1.4) 食塩(0.4) こしょう(0.01) うすくちょうゆ(0.8)
後期食	①マッシュポテト、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし じゃがいも ②ほうれん草
中期食	①マッシュポテト、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし じゃがいも ②ほうれん草
初期食	①マッシュポテト、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし じゃがいも ②ほうれん草



ちきゅう わしょく 地球にやさしい「和食」

11月24日は「いい日本食」とかけて、「和食の日」とされています。学校給食では、和(なごみ)献立をはじめ、京都の伝統食や行事食など、和食の献立がたくさん登場しますね。そんな身近な「和食」には、環境に負荷をかけない「地球にやさしい食事」としての特徴がたくさんあります。



ポイント① 旬の食材を使用!

旬の食材は、自然の力でおいしく育つため、電気などのエネルギーを使う量が少なくすみます。11月が旬の食材は、白菜、小松菜などの葉物野菜や、れんこん、大根などの根菜類があります。他にもたくさんあるので、給食カレンダーも参考に探してみましょう!

ポイント② 食材を無駄なく使用!

干しいたけを使用する給食献立では、しいたけの戻し汁を煮汁として活用します。干しいたけにはうま味がたくさん含まれているので、余分な塩分を使わずにおいしさをアップすることができます!

ポイント③ 地元でとれたものを使用!

地元でとれたものを使用することを「地産地消」といいます。近くでとれたものだと、輸送に使うエネルギーの量が少なくすみますね。11月の献立で使用する九条ねぎと太刀魚は、京都でとれるものです。



*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。

