



令和5年12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(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
栄養量	エネルギー798kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー846kcal、たんぱく質37.1g	エネルギー782kcal、たんぱく質35.2g	エネルギー811kcal、たんぱく質32.7g	エネルギー804kcal、たんぱく質37.1g
献立	麦ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②酢のもの ③だいこんのみそ汁	ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②野菜のごまドレッシングあえ ③中華コーンスープ	コッペパン(国内産小麦100%) 牛乳 ①とうふのミートソース煮 ②ひじきのソテー ③コンソメスープ ④みかん	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが(ごまみそ味) ②ほうれん草と白菜の土佐酢あえ ③えのきのすまし汁 ④くきわかめのあっさり煮	ごはん 牛乳 ①鶏肉のみぞれ煮 ②小松菜と卵の炒め物 ③さつまいものみそ汁 ④ヨーグルト
おかずの内容	①油あげ(27.5) さとう(0.99) うすくちょうゆ(2.31) けずりぶし(0.22) 鶏卵(55) 片くり粉(2.42) たまねぎ(33) 九条ねぎ(11) うすくちょうゆ(3.41) けずりぶし(0.44) ②キャベツ(55) にんじん(5) わかめ(5) うすくちょうゆ(3) 米酢(2.2) さとう(0.9) ③だいこん(25) たまねぎ(20) にんじん(5) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	①豚肉(36.3) 大豆(24.2) 干しいたけ(0.88) 九条ねぎ(6.05) たまねぎ(33) 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) オスターソース(2.2) トウバンジャン(0.11) ②小松菜(55) にんじん(5) キャベツ(15) すりごま(4) なたね油(0.8) 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) ③鶏卵(25) たまねぎ(20) クリームソー(25) 食塩(0.2) うすくちょうゆ(1.84) 片くり粉(0.8) けずりぶし(1.4)	①とうふ(77) 鶏ひき肉(22) にんにく(0.55) たまねぎ(38.5) ホルト(16.5) 小麦粉(3.3) バター(2.2) トマトケチャップ(7.92) ウスターソース(2.97) ピザ用チーズ(11) ②ひじき(3) にんじん(10) まろろ(10) なたね油(1) さとう(0.44) うすくちょうゆ(1.32) 食塩(0.12) こしょう(0.01) ③たまねぎ(50) にんじん(5) 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) ④みかん 1個(75)	①豚肉(49.5) じゃがいも(88) たまねぎ(38.5) なたね油(1.1) すりごま(3.85) ねりごま(2.75) 三温糖(2.2) 料理酒(2.2) 赤みそ(2.97) 信州みそ(3.52) うすくちょうゆ(0.99) ②ほうれん草(50) はくさい(40) 花かつお(1) 本みりん(1.3) しいちしょうゆ(2.7) うすくちょうゆ(0.5) 米酢(1.5) だし昆布(0.2) ③えのきだけ(5) 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(5) 食塩(0.1) うすくちょうゆ(2.4) ④くきわかめ(15) 料理酒(1) しいちしょうゆ(2.2) 三温糖(1.5)	①鶏肉(60) 料理酒(1.2) 片くり粉(2.4) だいこん(42) 九条ねぎ(3.6) 料理酒(3) しいちしょうゆ(0.96) うすくちょうゆ(3) さとう(1.2) 本みりん(0.6) だし昆布(0.72) 片くり粉(0.6) ②小松菜(60) 鶏卵(20) 片くり粉(0.2) なたね油(0.5) こしょう(0.01) うすくちょうゆ(1.8) なたね油(1) ③さつまいも(25) 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) ④ヨーグルト 1個(80)
後期食	①油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	④みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉、すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ
中期食	①油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	④みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉、すりごまなし ④けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ
初期食	①油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	④みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉、すりごまなし ④けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ

月日	8日(金)	11日(月)	12日(火)
栄養量	エネルギー733kcal、たんぱく質26.2g	エネルギー786kcal、たんぱく質34.1g	エネルギー716kcal、たんぱく質31.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②ジャンボしゅうまい ③もずくスープ	ごはん 牛乳 ①関東煮 ②壬生菜と豚肉のポン酢あえ ③むらくも汁	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのピリカラみそ焼き ②煮びたし ③金時豆の甘煮 ④野菜の沢煮わん
おかずの内容	①かまぼこ(15) にんじん(10) はくさい(75) もやし(35) たけのこ(缶)(10) しょうが(0.9) 干しいたけ(0.8) ごま油(1) 食塩(0.1) しいちしょうゆ(2) うすくちょうゆ(2) 片くり粉(2.5) ②豚ひき肉(30) しょうが(1) 食塩(0.05) 本みりん(3) しいちしょうゆ(2.5) ごま油(1.2) たまねぎ(30) 片くり粉(6) しゅうまいの皮(5) 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)	①厚あげ(22) 三温糖(0.36) しいちしょうゆ(0.71) けずりぶし(0.33) ちくわ(22) じゃがいも(44) にんじん(16.5) だいこん(49.5) 板こんにゃく(11) さとう(1.76) 本みりん(2.64) うすくちょうゆ(3.7) しいちしょうゆ(3.52) けずりぶし(2.2) だし昆布(1.1) ②壬生菜(30) キャベツ(30) もやし(15) 豚肉(15) 料理酒(1) ゆず(果汁)(2.4) しいちしょうゆ(2.8) さとう(1.2) 料理酒(2.8) けずりぶし(0.2) 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) うすくちょうゆ(2.4) 片くり粉(0.8) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)	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) しいちしょうゆ(1.8) 赤みそ(2.7) ②小松菜(60) えのきだけ(10) にんじん(5) さとう(0.5) 本みりん(1.2) うすくちょうゆ(2) しいちしょうゆ(0.5) けずりぶし(0.2) ③金時豆(12) 三温糖(4) うすくちょうゆ(0.8) ④ごぼう(15) はくさい(15) にんじん(10) けずりぶし(1.4) みつば(3) 料理酒(0.8) 食塩(0.1) うすくちょうゆ(2.88) 片くり粉(0.8)
後期食	②しゅうまいの皮なし	①板こんにゃくなし ②豚肉→豚ひき肉 ③鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし
中期食	②しゅうまいの皮なし、チキンスープ	①板こんにゃくなし ②豚肉→豚ひき肉 ③鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし
初期食	②しゅうまいの皮なし、チキンスープ	①板こんにゃくなし ②豚肉→豚ひき肉 ③鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし

ビタミンCたっぷり！冬に美味しい果物

みかん

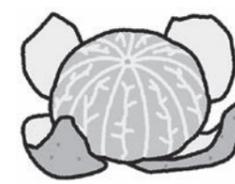


みかんには、風邪を予防したり、肌を乾燥から守ったりする働きがある「ビタミンC」がたくさん含まれています。ビタミンCは熱に弱いので、生で食べられるものだと効率よくとることができます。

また、手で皮をむいて食べられるので、手軽に食べられるのもいいところですね。

みかんは今が旬です。旬のおいしさを味わって、風邪に負けない体を作りましょう。

12月5日の給食にみかんがつかます！



白い筋も食べられます。おなかの調子を整える食物繊維やビタミンをたくさん含みます！



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	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)
栄養量	エネルギー692kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー807kcal、たんぱく質35.4g	エネルギー901kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー819kcal、たんぱく質35.5g	エネルギー799kcal、たんぱく質39.6g
献立	①ちゃんぽんめん 牛乳 ②切干大根と菊菜のナムル ③大学いも	ごはん 牛乳 ①和風オムレツ ②ほうれん草とひじきの炒め物 ③赤だし ④高野豆腐の煮つけ	麦ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②野菜のフレンチドレッシングあえ ③牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③はるさめスープ ④いりじゃこ	黒糖コッペパン 牛乳 ①ローストチキン ②小松菜のソテー ③トマトスープ ④カラメルプリン
おかずの内容	①中華めん(192)ごま油(0.84)豚肉(30)かまぼこ(6)キャベツ(18)もやし(18)にんじん(6)コーン(6)にんにく(0.96)ごま油(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)オイスターソース(3.6)さとう(1.8)食塩(0.6)うすくしよゆ(3)白みそ(2.4) ②切干大根(5)にんじん(5)けずりぶし(0.3)さとう(0.65)うすくしよゆ(1.35)菊菜(春菊)(10)ごま油(0.72)さとう(0.65)うすくしよゆ(1.35)米酢(1.22) ③さつまいも(50)なたね油(揚げ物用)(1.5)さとう(7)	①鶏ひき肉(20)たまねぎ(50)にんじん(10)なたね油(0.8)こいしよゆ(2.7)うすくしよゆ(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) ②ひじき(2)ほうれん草(50)なたね油(0.5)いりごま(2)すりごま(2)花かつお(0.4)さとう(0.4)こいしよゆ(3)本みりん(1) ③たまねぎ(25)なめこ(10)けずりぶし(1.4)九条ねぎ(5)豆みそ(5.2)信州みそ(1.2) ④高野豆腐(6.4)にんじん(8)さとう(2.4)うすくしよゆ(2.8)けずりぶし(0.64)	①豚肉(42)ガーリックパウダー(0.12)こしょう(0.01)じゃがいも(66)たまねぎ(72)にんじん(18)しょうが(0.6)なたね油(1.2)なたね油(1.2)バター(4.8)小麦粉(7.2)カレー粉(0.96)スキムミルク(6)ピザ用チーズ(6)トマトピューレ(7.2)フルーツチャツネ(3)パペキソース(6)ウスターソース(2.4)食塩(0.84)オールスパイス(0.04)こいしよゆ(2.04)ローリエ(0.01) ②キャベツ(60)にんじん(10)カリフラワー(20)なたね油(1)さとう(1.5)食塩(0.6)こしょう(0.01)米酢(3.2) ③牛乳プリン1個(40)	①厚あげ(55)三温糖(0.9)こいしよゆ(1.79)けずりぶし(1.1)豚肉(33)たまねぎ(44)にんじん(11)九条ねぎ(5.5)にんにく(0.22)なたね油(1.32)赤みそ(2.48)さとう(0.9)オイスターソース(0.9)トウバンジャン(0.1)こいしよゆ(1.19)片くり粉(1.1) ②大根葉(60)にんじん(15)ごま油(0.75)食塩(0.27)うすくしよゆ(2.05)本みりん(1.5)料理酒(0.65) ③緑豆はるさめ(6)もやし(10)はくさい(20)けずりぶし(1.4)食塩(0.1)こしょう(0.01)料理酒(0.8)うすくしよゆ(3.2) ④しらすぼし(10)しょうが(1)本みりん(1)料理酒(1)	①鶏肉(78)こしょう(0.01)しょうが(1.3)にんにく(0.39)こいしよゆ(3.25)料理酒(2.6)本みりん(1.3)はちみつ(2.6) 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)うすくしよゆ(1.1) ③フルーツ(4)たまねぎ(40)にんじん(10)にんにく(0.4)ホールトマト缶(35)オリーブ油(0.5)チキンスープ(10)食塩(0.7)こしょう(0.01)ローリエ(0.01) ④鶏卵(20)牛乳(40)さとう(6)さとう(4)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ③なたね油(揚げ物用)なし	②いりごま・すりごま→ねりごま ④高野豆腐→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、食塩片くり粉
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ③なたね油(揚げ物用)なし	②いりごま・すりごま→ねりごま ④高野豆腐→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草 ③緑豆はるさめ→はるさめ ④けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、食塩片くり粉
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ③なたね油(揚げ物用)なし	②いりごま・すりごま→ねりごま ④高野豆腐→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草 ③緑豆はるさめ→はるさめ ④けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、食塩片くり粉

月日	20日(水)	21日(木)
栄養量	エネルギー823kcal、たんぱく質36g	エネルギー751kcal、たんぱく質36.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②聖護院大根とおあげのたいたん ③じゃがいもとごぼうのみそ汁 ④ひじきの炒り煮	ごはん 牛乳 ①赤魚の西京焼き ②白菜のゆず風味 ③かぼちゃのいとこ煮 ④かきたま汁
おかずの内容	①豚肉(66)うすくしよゆ(1.21)料理酒(1.54)しょうが(1.65)糸こんにゃく(16.5)たまねぎ(44)なたね油(0.77)三温糖(1.54)こいしよゆ(2.97) ②聖護院だいこん(60)油あげ(10)うすくしよゆ(4)本みりん(0.5)けずりぶし(1) ③じゃがいも(20)ごぼう(15)にんじん(5)けずりぶし(1.4)九条ねぎ(5)信州みそ(4)赤みそ(2.4) ④ひじき(4)にんじん(5)すりごま(3)なたね油(0.4)三温糖(0.8)本みりん(2.4)こいしよゆ(3)けずりぶし(0.96)	①赤魚(70)三温糖(1.57)料理酒(4.18)本みりん(1.05)うすくしよゆ(0.53)白みそ(5.22) ②はくさい(70)花かつお(0.8)ゆず(果汁)(1)うすくしよゆ(2.5)さとう(1)料理酒(1.8) ③かぼちゃ(40)あずき(4)本みりん(0.64)うすくしよゆ(1.9)さとう(1.9)けずりぶし(0.3) ④鶏卵(30)ほうれん草(20)食塩(0.1)うすくしよゆ(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、糸こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ ④すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし
中期食	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ ④すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし
初期食	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ ④すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし

12月21日(木)は冬至献立です!

冬至は、一年の中で最も昼間の時間が短くなる日のことをいいます。日本では昔から、寒い冬でも元気に過ごせますようにと、さまざまな習慣があります。

かぼちゃ

栄養があり、保存性があることから、かぼちゃを食べて寒い冬を過ごせますようにと冬至に食べられます。

あずき

あずきは、赤い色に厄除け(悪いことが起こらないように)の力があるといわれています。

ゆず

冬至の日にゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ると風邪をひかないといわれています。

※食材費高騰への対応について

本市では、令和5年度当初予算に加え、9月の市会において、追加で国の臨時交付金を活用した食材費高騰対策に関する補正予算が可決され、平成27年4月以来、給食費を増額することなく、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。

*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。

