



令和6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 (金)
栄養量	エネルギー805kcal、たんぱく質31.1g
献立	①ちらしずし(麦ごはん) 牛乳 ②豚肉のしょうが煮 ③菜の花のすまし汁 ④三色ゼリー
おかずの内容	① しらすぼし (6) さ と う (4.8) 食 塩 (0.48) 米 酢 (12) に ん じ ん (8.4) れ ん こ ん (12) 干しいたけ (0.6) たけのこ(缶) (12) さ と う (1.8) 本 み り ん (1.32) こいくちしょうゆ (1.32) うすくちしょうゆ (2.04) 鶏 卵 (36) けずりぶし (0.12) 食 塩 (0.12) 片 くり 粉 (0.36) なたね油 (0.84) ② 豚 肉 (30) うすくちしょうゆ (0.66) 料 理 酒 (0.84) し ょう が (0.9) 糸こんにゃく (20) た ま ね ぎ (20) なたね油 (0.42) 三 温 糖 (0.84) こいくちしょうゆ (1.62) ③ な の は な (15) 絹ごし豆腐 (20) だ し 昆 布 (0.8) けずりぶし (1) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) ④ 三色ゼリー 1個 (60)
後期食	①けずりぶしなし、なたね油なし ②豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし
中期食	①けずりぶしなし、なたね油なし ②豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし
初期食	①けずりぶしなし、なたね油なし ②豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし



3月1日(金)は、ひな祭り献立です！

3月3日はひな祭りです。給食では1日にひな祭り献立をいただきます。

いろいろな具を混ぜる「ちらしずし」、春が旬の「菜の花のすまし汁」、ひしもちに見立てた「三色ゼリー」が登場します。春の味わいを楽しみましょう！

菜の花

春に黄色い花が咲きます。つぼみ、茎、葉すべての部分を食することができ、少し苦い味がするのが特徴です。京都で栽培される「花菜」も菜の花のひとつです。



ちらしずし

いろいろな具が入り、見た目が華やかで縁起のいい行事食です。給食では、しらすぼし、にんじん、しいたけ、たけのこ、卵などの具が入ります。



ひしもち

ひしもちの緑は草、白は雪、ピンクは桃の花をたとえていて、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ます。



月日	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	11 日 (月)
栄養量	エネルギー861kcal、たんぱく質31.9g	エネルギー757kcal、たんぱく質31.1g	エネルギー754kcal、たんぱく質34.6g	エネルギー907kcal、たんぱく質33.2g	エネルギー856kcal、たんぱく質35.2g
献立	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②ひじきのソテー ③牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆のみそ炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③にらたまスープ	ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②ごま酢あえ ③ふのすまし汁 ④牛肉とごぼうの煮つけ	麦ごはん 牛乳 ①煮込みハンバーグ ②さっぱりツナポテト ③とうふのみそ汁 ④みかんゼリー	ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②切干大根と菊菜のあえもの ③中華コーンスープ ④ひじきの炒り煮
おかずの内容	① 鶏 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) パヴェキューソース (6) ウスターソース (2.4) 食 塩 (0.84) オールスパイス (0.04) こいくちしょうゆ (2.04) ロ ー リ エ (0.01) ② ひ じ き (2) に ん じ ん (10) コ ー ン (10) 小 松 菜 (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) ③ 牛乳プリン 1個 (40)	① 豚 肉 (27.5) こいくちしょうゆ (1.29) 料 理 酒 (1.29) 大 豆 (16.5) たまねぎ (33) に ん じ ん (11) エリンギ (11) し ょう が (0.55) に ん に く (0.55) な た ね 油 (1.1) 赤 み そ (3.13) さ と う (1.07) 料 理 酒 (1.79) こいくちしょうゆ (1.79) コチジャン (0.9) ② 大 根 葉 (65) に ん じ ん (10) ご ま 油 (0.75) 食 塩 (0.27) うすくちしょうゆ (2.05) 本 み り ん (1.5) 料 理 酒 (0.65) ③ 鶏 卵 (15) に ん じ ん (5) たまねぎ (20) 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) けずりぶし (1.4)	① か れ い (50) 料 理 酒 (0.3) 本 み り ん (0.4) 三 温 糖 (0.2) こいくちしょうゆ (0.7) 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) ② キ ャ ベ ツ (50) に ん じ ん (10) ほうれん草 (20) す り ご ま (4) さ と う (1.5) うすくちしょうゆ (3) 米 酢 (2) ③ 切 り ふ (3) た ま ね ぎ (25) けずりぶし (1) だ し 昆 布 (0.8) み つ ば (3) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) ④ 牛 肉 (30) し ょう が (0.72) ご ぼう (9) な た ね 油 (0.6) 三 温 糖 (0.84) こいくちしょうゆ (2.16) 料 理 酒 (0.66) 本 み り ん (0.72)	① 牛 ひ き 肉 (34) 豚 ひ き 肉 (34) た ま ね ぎ (24) な た ね 油 (0.6) 食 塩 (0.24) こ しょう (0.01) 片 くり 粉 (1) た ま ね ぎ (20) ホールトマト(缶) (8) な た ね 油 (0.5) トマトケチャップ (10) ウスターソース (3.6) さ と う (0.7) ② まぐろフレーク (10) じゃがいも (45) に ん じ ん (10) コ ー ン (10) なたね油 (0.7) 本 み り ん (1) さ と う (0.3) 食 塩 (0.5) こ しょう (0.01) 米 酢 (1) ③ 絹ごし豆腐 (25) わ か め (3) けずりぶし (1.4) 九 条 ね ぎ (5) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4) ④ みかんゼリー 1個 (70)	① 厚 あ げ (55) 三 温 糖 (0.9) こいくちしょうゆ (1.79) けずりぶし (1.1) 豚 肉 (33) た ま ね ぎ (38.5) に ん じ ん (11) 九 条 ね ぎ (11) 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) こいくちしょうゆ (1.19) 片 くり 粉 (1.1) ② 切 干 大 根 (6) さ と う (0.65) うすくちしょうゆ (1.35) けずりぶし (0.3) 菊菜(春菊) (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 (20) た ま ね ぎ (25) クリームソーダ(缶) (25) 食 塩 (0.2) こ しょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.84) 片 くり 粉 (0.8) けずりぶし (1.4) 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)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①たまねぎ、片くり粉 ②すりごま→ねりごま ④牛肉→牛ひき肉		①豚肉→豚ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②すりごま→ねりごま ④牛肉→牛ひき肉	②けずりぶし	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②すりごま→ねりごま ④牛肉→牛ひき肉	②けずりぶし	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	12 日（火）	13 日（水）	15 日（金）	18 日（月）	19 日（火）
栄養量	エネルギー859kcal、たんぱく質33.4g	エネルギー835kcal、たんぱく質35.6g	エネルギー819kcal、たんぱく質31.9g	エネルギー802kcal、たんぱく質37.3g	エネルギー794kcal、たんぱく質37.2g
献立	味つけコッペパン 牛乳 ①さけとじゃがいものグラタン ②野菜のごまドレッシングあえ ③オニオンスープ	麦ごはん 牛乳 ①ミルフィーユビーフかつ ②キャベツのソテー ③ほうれん草のみそ汁	ごはん 牛乳 ①とうふのくず煮 ②野菜の五目酢きんぴら ③かまぼこのすまし汁 ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とし ②大根葉とひじきの炒め物 ③野菜の沢煮わん ④いりじゃこ	黒糖コッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②野菜のフレンチドレッシングあえ ③コンソメスープ ④チーズ（型）
お か ず の 内 容	① さけペースト（10）料理酒（0.5） こしょう（0.01）鶏肉（20） たまねぎ（35）じゃがいも（35） 食塩（0.3）こしょう（0.01） なたね油（1）なたね油（1） バター（6）小麦粉（7） スキムミルク（5.5）ピザ用チーズ（10）	① 牛 肉（78）食 塩（0.26） こしょう（0.01）小 麦 粉（5.46） パ ン 粉（13）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（0.06）	① と う ふ（71.5）鶏ひき肉（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（0.22） こいくちしょうゆ（4.95）片くり粉（2.2） けずりぶし（0.88）	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） うすくちしょうゆ（5.15）けずりぶし（0.33）	① 大 豆（22）鶏 肉（30） たまねぎ（55）にんじん（10） ホルトマト缶（22）なたね油（1） トマトケチャップ（4.5）ウスターソース（1.9） 食 塩（0.4）こしょう（0.01） ク ー リ エ（0.01）
	② 小 松 菜（55）にんじん（10） 黄ピーマン（5）ロースハム（5） すりごま（4）さ と う（1.3） 食 塩（0.2）こしょう（0.01） うすくちしょうゆ（1.6）米 酢（2.5） なたね油（0.8）	② キャベツ（60）にんじん（10） コ ー ン（10）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）	② ご ぼ う（10）にんじん（10） か ぼ ち ゃ（30）つきこんじゃく（15） なたね油（1）料理酒（0.9） 食 塩（0.15）さ と う（2.25） こいくちしょうゆ（2.25）米 酢（2.7） いりごま（2）すりごま（2）	② ひ じ き（2）大 根 葉（50） なたね油（0.5）すりごま（3） 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）	② キャベツ（60）にんじん（10） 黄ピーマン（10）なたね油（0.9） さ と う（1.4）食 塩（0.5） こしょう（0.01）米 酢（2.8）
	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）	③ たまねぎ（25）にんじん（5） ほうれん草（20）けずりぶし（1.4） 信州みそ（4）赤 み そ（2.4）	③ かまぼこ（10）小 松 菜（20） けずりぶし（1）だし昆布（0.8） 食 塩（0.08）うすくちしょうゆ（2）	③ だ い こ ん（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）	③ たまねぎ（50）セ ク リ（10） 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 しらすぼし（10）しょうが（1） 本みりん（1）料 理 酒（1）	④ ヨーグルト 1個（80）	④ つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	④ ひらすぼし（10）しょうが（1） 本みりん（1）料 理 酒（1）	④ チーズ（型）1個（15）
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉、たまねぎ、片くり粉	②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ（型）→クリームチーズ、たまねぎ
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉、たまねぎ、片くり粉 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	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま ④けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ（型）→クリームチーズ、たまねぎ
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉、たまねぎ、片くり粉 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	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま ④けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ（型）→クリームチーズ、たまねぎ

月日	21 日（木）
栄養量	エネルギー868kcal、たんぱく質36g
献立	①ツナそぼろ丼 牛乳 ②厚あげの野菜あんかけ ③赤だし
お か ず の 内 容	① まぐろフレーク（36）たまねぎ（18） にんじん（12）しょうが（0.72） なたね油（0.48）三 温 糖（1.68） 本みりん（1.92）料 理 酒（1.08） こいくちしょうゆ（3.6）鶏 卵（36） けずりぶし（0.12）片くり粉（0.36） 食 塩（0.12）なたね油（0.84）
	② 厚 あ げ（50）三 温 糖（0.9） こいくちしょうゆ（1.8）けずりぶし（1） たまねぎ（35）にんじん（10） しょうが（0.5）干しいたけ（0.5） さ と う（1.53）うすくちしょうゆ（2.97） 片くり粉（1.98）けずりぶし（0.8）
	③ わ か め（3）切 り ふ（2） 九条ねぎ（5）けずりぶし（1.4） 豆 み そ（5.2）信州みそ（1.2）
	④ 食塩なし
後期食	①食塩なし
中期食	①食塩なし
初期食	①食塩なし

7日と13日は、卒業祝いの献立です。一つ一つ心をこめて作る、煮込みハンバーグとミルフィーユビーフかつが登場します！卒業してからも、食べることを大切にしていりごま・すりごま→ねりごま、心も体も健やかに成長してください。

3月7日(木)

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・煮込みハンバーグ
- ・さっぱりツナポテト
- ・とうふのみそ汁
- ・みかんゼリー

牛ひき肉・豚ひき肉・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13日(水)

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・ミルフィーユビーフかつ
- ・キャベツのソテー
- ・ほうれん草のみそ汁

うす切りの牛もも肉を重ねて一つ一つ形を作り、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。

*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を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、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。

