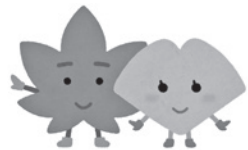




令和6年9月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈中学部・高等部〉



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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)
栄養量	エネルギー730kcal、たんぱく質34.7g	エネルギー735kcal、たんぱく質30.7g	エネルギー729kcal、たんぱく質30.7g	エネルギー842kcal、たんぱく質38.9g	エネルギー711kcal、たんぱく質31.2g	エネルギー738kcal、たんぱく質34.7g
献立	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのカレー焼き ②五目煮豆 ③むらくも汁	コッペパン 牛乳 ①夏野菜のミートグラタン ②ほうれん草のソテー ③オニオンスープ	ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②小松菜ともやしのナムル ③コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とし ②大根葉とじゃこの炒め物 ③キャベツのみそ汁 ④高野どうふの煮つけ	ごはん 牛乳 ①あじの四川風 ②じゃがいもと三度豆の炒め物 ③はるさめスープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の南ばんづけ ②ほうれん草の煮びたし ③わかめのみそ汁 ④金時豆の甘煮
おかずの内容	①たちうお(薄粉付)(50)なたね油(1) さとう(24)本みりん(2.76) さいくちしょうゆ(4.08)しょうが(2.25) カレー粉(0.4) ②大豆(10)板こんにゃく(10) ごぼう(10)にんじん(10) 切こんぶ(1)さいくちしょうゆ(2.5) 三温糖(1) ③鶏卵(20)鶏肉(15) たまねぎ(25)にんじん(10) 青ねぎ(3)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豚ひき肉(25)食塩(0.1) こしょう(0.01)にんにく(0.3) たまねぎ(35)かぼちゃ(40) ズッキーニ(10)なす(10) ホールトマト(缶)(15)小麦粉(3) バター(2)トマトケチャップ(7.2) ウスターソース(2.7)ピザ用チーズ(12) ②ほうれん草(70)にんじん(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たまねぎ(50)なたね油(0.5) チキンスープ(17)さいくちしょうゆ(0.4) うすくちしょうゆ(1.6)食塩(0.24) こしょう(0.01)	①鶏肉(66)料理酒(1.21) さいくちしょうゆ(1.98)ごま油(0.55) 板こんにゃく(33)にんじん(22) ピーマン(16.5)たまねぎ(19.8) 干しいたけ(1.32)しょうが(1.1) にんにく(0.66)なたね油(0.88) さとう(1.76)さいくちしょうゆ(2.09) うすくちしょうゆ(1.54)トウバンジャン(0.11) 片くり粉(1.32)米酢(0.55) ②小松菜(55)もやし(20) ごま油(0.8)さとう(0.8) うすくちしょうゆ(2.8)米酢(1.3) ③たまねぎ(30)にんじん(5) クリームコーン(缶)(35)けずりぶし(1.4) 食塩(0.2)こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.84)	①豚肉(33)鶏卵(60.5) 片くり粉(2.2)たまねぎ(49.5) 青ねぎ(11)さとう(0.5) うすくちしょうゆ(5.15)けずりぶし(0.33) ②大根葉(45)しらすばし(4) いりごま(4)なたね油(1) 本みりん(1.1)料理酒(0.5) さいくちしょうゆ(1.3) ③たまねぎ(15)キャベツ(20) にんじん(5)けずりぶし(1.4) 信州みそ(4)赤みそ(2.4) ④高野豆腐(6.4)にんじん(6.4) さとう(2.4)うすくちしょうゆ(2.8) けずりぶし(0.64)	①あじ(70)料理酒(2.8) たまねぎ(42.35)しょうが(0.49) なたね油(0.61)トマトケチャップ(8.47) さとう(0.37)さいくちしょうゆ(1.46) トウバンジャン(0.12)片くり粉(0.61) ②じゃがいも(30)三度豆(20) ごま油(0.5)食塩(0.2) こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(0.9) ③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(2.4)	①鶏肉(55)料理酒(1.32) 片くり粉(2.75)なたね油(揚げ物用)(2.75) たまねぎ(22)にんじん(5.5) さとう(1.98)さいくちしょうゆ(3.08) 米酢(3.19) ②ほうれん草(65)えのきだけ(10) さとう(0.5)本みりん(1.2) うすくちしょうゆ(2)さいくちしょうゆ(0.5) けずりぶし(0.2) ③たまねぎ(25)にんじん(5) わかめ(3)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) うすくちしょうゆ(0.8)
後期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②板こんにゃくなし ③鶏肉→鶏ひき肉		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし、じゃがいも	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま ④高野豆腐→絹ごし豆腐	③緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし
中期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②板こんにゃくなし、けずりぶし ③鶏肉→鶏ひき肉		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし、じゃがいも	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま ④高野豆腐→絹ごし豆腐	②けずりぶし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし
初期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②板こんにゃくなし、けずりぶし ③鶏肉→鶏ひき肉		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし、じゃがいも	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま ④高野豆腐→絹ごし豆腐	②けずりぶし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし

月日	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
栄養量	エネルギー825kcal、たんぱく質38.4g	エネルギー894kcal、たんぱく質35.2g	エネルギー704kcal、たんぱく質29.4g	エネルギー909kcal、たんぱく質32g
献立	黒糖コッペパン 牛乳 ①ポークビーンズ 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)	①ツナごぼうごはん 牛乳 ②小松菜ともやしのごまあえ ③なすのみそ汁 ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のみそバター炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③ふのすまし汁	ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②ひじきのごまサラダ ③牛乳プリン
おかずの内容	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) ②きゅうり(20)にんじん(10) キャベツ(50)なたね油(0.9) さとう(1.4)食塩(0.6) こしょう(0.01)米酢(2.8) ③たまねぎ(50)セロリ(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チーズ(型)1個(15)	①まぐろフレーク(57.6)ごぼう(21.6) にんじん(7.2)干しいたけ(1.2) しょうが(0.44)さとう(1.92) 本みりん(2.64)料理酒(1.32) さいくちしょうゆ(3.96)うすくちしょうゆ(0.72) ②小松菜(70)もやし(20) すりごま(3.5)ねりごま(1) 本みりん(1.7)さいくちしょうゆ(3.4) けずりぶし(0.2) ③なす(20)たまねぎ(15) 油あげ(8)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)	①鶏肉(55)料理酒(2.2) こしょう(0.01)たまねぎ(22) にんじん(5.5)キャベツ(44) なたね油(1.1)バター(0.99) 信州みそ(5.94)さとう(1.21) 本みりん(0.99)さいくちしょうゆ(0.99) ②大根葉(60)にんじん(15) 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切りふ(3)たまねぎ(25) みつば(3)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)	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)フルーツツッネ(3) パーベキューソース(6)ウスターソース(2.4) 食塩(0.84)オールスパイス(0.04) さいくちしょうゆ(2.04)ローリエ(0.01) ②ひじき(4)にんじん(5) さとう(0.2)うすくちしょうゆ(1) けずりぶし(0.8)コーン(5) 小松菜(20)すりごま(3) さとう(0.8)うすくちしょうゆ(2) 米酢(2) ③牛乳プリン1個(40)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉 片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉 片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉 片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま

つきみこんだて
『月見献立』

9月17日は「十五夜」です。十五夜の月は、「中秋の名月」とも呼ばれ、1年で最も月が明るく、美しく見える日だと言われています。「中秋の名月」とは、“秋の真ん中に出る満月”という意味で、昔の暦では7～9月が秋とされていたため、旧暦の8月15日が十五夜でした。

お月見は、豊かな収穫をもたらす自然の恵みに感謝し、家族の健康を願うために、月の形になぞらえた団子を作り、その年にとれた枝豆やさといも、栗、柿、稲穂に見立てたススキなどをとお供えします。

ススキ

月見団子

給食では、この時期に収穫されるさといもを使用した「いも煮」が登場します。さといもは縄文時代から栽培されている歴史のある食べ物です。さといもは親いもの周りに子いもや孫いもがたくさんつくので、昔から子孫繁栄を表す縁起のいい食べ物とされてきました。

他にも牛肉、人参、青ねぎ、しめじなどたくさんの食材を使用しているの、食べ応えのある栄養満点の献立です。それぞれの食材の味を楽しみながら味わってくださいね！

9月17日
登場！

いも煮

さといも



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	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	24日（火）	25日（水）
栄養量	エネルギー706kcal、たんぱく質26.7g	エネルギー798kcal、たんぱく質30.5g	エネルギー754kcal、たんぱく質30.4g	エネルギー823kcal、たんぱく質31.7g	エネルギー905kcal、たんぱく質41.1g	エネルギー874kcal、たんぱく質31.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①いも煮 ②酢のもの ③もずくのみそ汁	ごはん 牛乳 ①厚あげのカレーあんかけ ②賀茂なすの田楽 ③小松菜のすまし汁 ④ひじきの炒り煮	麦ごはん 牛乳 ①お好み焼き風卵焼き ②切干大根のあえもの ③とうふのみそ汁	ごはん 牛乳 ①肉じゃが(ピリカラみそ味) ②大根葉とゴーヤのおかか炒め ③にゅうめん	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②小松菜とツナの炒め物 ③トマトと卵のスープ ④ヨーグルト	バターうずまきパン 牛乳 ①さつまいものクリームシチュー ②ひじきのマリネ ③パインゼリー
おかずの内容	①牛 肉 (33) 里 い も (55) にんじん (11) 青 ね ぎ (5.5) し め じ (11) 板こんにゃく (16.5) なたね油 (0.55) さ と う (0.99) 本みりん (0.99) 料 理 酒 (1.98) こいくちしょうゆ (4.95) うすくちしょうゆ (1.98) ②キャベツ (60) にんじん (5) しらすばし (5) さ と う (0.5) うすくちしょうゆ (2) 米 酢 (2) ③も ず く (10) たまねぎ (20) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	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) 豚 肉 (22) たまねぎ (33) にんじん (11) えのきだけ (11) カレー粉 (0.4) さ と う (1.89) うすくちしょうゆ (3.57) 片くり粉 (2.42) けずりぶし (0.88) ②賀茂なす (50) なたね油 (2) いりごま (1) 赤 み そ (3) さ と う (2) 料 理 酒 (0.8) 本みりん (1.6) 片くり粉 (0.15) ③たまねぎ (20) 小 松 菜 (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鶏ひき肉 (20) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) なたね油 (0.8) キャベツ (50) 青 ね ぎ (10) 青 の り (0.1) 鶏 卵 (55) 片くり粉 (1) けずりぶし (0.5) さ と う (1.4) パーベキューソース (7) ウスターソース (5) 片くり粉 (0.1) ②切干大根 (5) にんじん (10) さ と う (0.65) うすくちしょうゆ (1.35) けずりぶし (0.3) きゅうり (5) 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絹ごし豆腐 (25) たまねぎ (20) 豆 苗 (5) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	①豚 肉 (49.5) じゃがいも (88) たまねぎ (49.5) なたね油 (1.1) 三 温 糖 (2.42) 料 理 酒 (2.42) 赤 み そ (6.6) こいくちしょうゆ (1.65) トウバンジャン (0.11) ②大 根 葉 (45) ゴ ー ヤ (15) 花かつお (1) すりごま (4) ご ま 油 (0.5) 本みりん (1.3) 料 理 酒 (0.6) うすくちしょうゆ (2.5) ③そうめん (10) たまねぎ (15) にんじん (3) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) うすくちしょうゆ (2.4) 食 塩 (0.1) 本みりん (0.24)	①豚 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) こいくちしょうゆ (4.4) オイスターソース (2.2) トウバンジャン (0.11) ②小 松 菜 (60) まぐろフレーク (20) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.5) なたね油 (1) ③鶏 卵 (15) ト マ ト (15) たまねぎ (20) 料 理 酒 (1) 食 塩 (0.4) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (0.88) 片くり粉 (0.8) けずりぶし (1.4) ④ヨーグルト 1個 (80)	①鶏 肉 (33) さつまいも (44) たまねぎ (60.5) にんじん (16.5) 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 (4) さ と う (0.2) こいくちしょうゆ (1) けずりぶし (0.8) ロースハム (5) たまねぎ (10) 赤ピーマン (10) オリーブ油 (0.8) さ と う (1.2) 食 塩 (0.4) こしょう (0.01) 米 酢 (2.5) ③パインゼリー 1個 (50)
後期食	①牛肉→牛ひき肉 板こんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→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豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①牛肉→牛ひき肉 板こんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→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豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①牛肉→牛ひき肉 板こんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→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豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉

月日	26日（木）	27日（金）	30日（月）
栄養量	エネルギー782kcal、たんぱく質32.2g	エネルギー587kcal、たんぱく質30.3g	エネルギー838kcal、たんぱく質34.3g
献立	ごはん 牛乳 ①厚あげのみそ炒め ②小松菜のおかか煮 ③野菜の沢煮わん	①チキンフォー 牛乳 ②ホキの香草焼き ③野菜のごまドレッシングあえ ④かぼちゃのバターしょうゆ煮	麦ごはん 牛乳 ①高野どうふの甘酢煮 ②小松菜のごま炒め ③ビーフンの中華スープ ④いりじゃこ
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) 豚 肉 (33) じゃがいも (22) たまねぎ (44) にんじん (11) しょうが (0.44) 干しいたけ (1.1) なたね油 (1.1) 赤 み そ (3.3) さ と う (1.54) 料 理 酒 (0.99) トウバンジャン (0.11) こいくちしょうゆ (1.65) ②小 松 菜 (60) 花かつお (0.7) 本みりん (0.9) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.5) だし昆布 (0.2) ③ご ぼ う (15) たまねぎ (15) にんじん (10) み つ ば (3) けずりぶし (1.4) 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)	①フ ォ ー (60) 鶏 肉 (36) ち や し (24) たけのこ(缶) (12) にんじん (12) 青 ね ぎ (6) しょうが (0.96) なたね油 (1.2) こいくちしょうゆ (2.16) うすくちしょうゆ (2.16) こしょう (0.01) チキンスープ (18) だし昆布 (1.68) けずりぶし (3.12) レモン(果汁) (2.4) 食 塩 (1.2) ②ホ キ (30) 料 理 酒 (1.2) 食 塩 (0.12) こしょう (0.01) パ ジ ル (0.02) パ ン 粉 (0.92) オリーブ油 (0.6) ③三 度 豆 (5) にんじん (15) キャベツ (60) すりごま (3.5) 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) ④か ぼ ち ゃ (40) バ タ ー (3) 三 温 糖 (3.2) うすくちしょうゆ (1.2) けずりぶし (0.4)	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 (55) にんじん (11) ピーマン (16.5) 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) ②キャベツ (40) 小 松 菜 (40) にんじん (10) すりごま (4.5) ご ま 油 (1) さ と う (1) うすくちしょうゆ (2.8) ③ビーフン (6) も や し (25) 豆 苗 (3) しょうが (0.4) けずりぶし (1.4) 食 塩 (0.24) こしょう (0.01) 料 理 酒 (0.8) うすくちしょうゆ (3.2) ④しらすばし (10) しょうが (1) 本みりん (1) 料 理 酒 (1)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②たまねぎ、片くり粉、パン粉なし オリーブ油なし ③すりごま→ねりごま	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 ②すりごま→ねりごま
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②たまねぎ、片くり粉、パン粉なし オリーブ油なし、チキンスープ ③すりごま→ねりごま	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 ②すりごま→ねりごま ④けずりぶし
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②たまねぎ、片くり粉、パン粉なし オリーブ油なし、チキンスープ ③すりごま→ねりごま	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 ②すりごま→ねりごま ④けずりぶし

* 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。



夏の疲れをふきとばそう！

～生活のリズムは正しい食生活から～
いよいよ2学期が始まりましたね。
夏休みが楽しくてつい、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？
2学期が始まってもしそのままだとこんなことが起きてしまうかもしれません。



このようにならないためにも、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食は特に大切です。

朝ご飯の役割

体温を上げ、元気に活動できる

脳に栄養を補給し、集中力が出る

腸を刺激し、排便を促す

また、夏の暑さが残るこの時期は**水分補給**も大切です。
水分補給のポイント
①「のどが渇いた」と感じる前からこまめな水分補給をしよう。
② 普段は水や麦茶がおすすめです。
③ コップ1杯ほどを一口ずつ飲む。

汁物

水分の多い野菜

水分の多い果物

* 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。
* 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、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。