



令和6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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
栄養量	エネルギー766kcal、たんぱく質32.9g	エネルギー742kcal、たんぱく質37.1g	エネルギー757kcal、たんぱく質31.7g	エネルギー794kcal、たんぱく質31.8g	エネルギー709kcal、たんぱく質31.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのピリカラみそ焼き ②野菜の五目酢きんぴら ③ふのすまし汁 ④大根葉と牛肉の炒め物	コッペパン(国内産小麦100%) 牛乳 ①ツナのオムレツ ②小松菜のソテー ③ガリシア風スープ煮	ごはん 牛乳 ①鶏肉の照り焼き ②大根葉とひじきの炒め物 ③キャベツの吉野汁 ④みかん	麦ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②小松菜ともやしのナムル ③コーンスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の煮つけ ②白菜とちくわの煮びたし ③だいごのみそ汁
お か ず の 内 容	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) こいくちしょうゆ(1.8) 赤みそ(2.7)	① まくろフレーク(30) 鶏卵(55) 牛乳(10) たまねぎ(40) にんじん(5) 赤ピーマン(8) なたね油(0.8) こしょう(0.01) ウスターソース(1.6) トマトケチャップ(8) トマトピューレ(1.6) さとう(0.4)	① 鶏肉(66) 料理酒(1.1) 食塩(0.11) たまねぎ(44) 本みりん(1.16) さとう(1.49) 料理酒(0.83) こいくちしょうゆ(2.97) うすくちしょうゆ(0.66) 片くり粉(1)	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(44) にんじん(16.5) 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) こいくちしょうゆ(1.19) 片くり粉(1.1)	① 鶏肉(49.5) じゃがいも(55) たまねぎ(44) にんじん(16.5) なたね油(1.06) 三温糖(0.54) 本みりん(1.94) うすくちしょうゆ(3.22) こいくちしょうゆ(2.14)
	② ごぼう(10) れんこん(15) にんじん(10) つきこんにゃく(10) かぼちゃ(20) 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 小松菜(65) にんじん(10) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) なたね油(0.7)	② ひじき(3) 大根葉(40) なたね油(0.5) すりごま(4) 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 小松菜(50) もやし(25) ごま油(0.8) さとう(0.8) うすくちしょうゆ(2.8) 米酢(1.3)	② はくさい(80) ちくわ(10) うすくちしょうゆ(2.5) けずりぶし(0.8)
	③ 切りふ(2) 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)	③ 金時豆(10) 豚肉(15) にんにく(0.2) たまねぎ(10) かぶ(40) 白ねぎ(10) オリーブ油(1) 食塩(0.3) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.2) ローリエ(0.01) だし昆布(0.8)	③ キャベツ(40) 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)	③ たまねぎ(30) にんじん(5) クリームソース(5) (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)	③ だいご(25) たまねぎ(10) にんじん(5) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)
	④ 大根葉(45) 牛肉(10) なたね油(0.5) 料理酒(0.8) 洋からし(0.05) うすくちしょうゆ(1.7) 本みりん(0.4)	④ 豚肉→豚ひき肉	④ みかん 1個(75)	④ 豚肉→豚ひき肉	④ 鶏肉→鶏ひき肉
後期食	①マッシュポテト、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 ④ほうれん草、牛肉→牛ひき肉	③豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま ④みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①マッシュポテト、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 ④ほうれん草、牛肉→牛ひき肉	③豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま ④みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①マッシュポテト、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 ④ほうれん草、牛肉→牛ひき肉	③豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま ④みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉

月日	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
栄養量	エネルギー813kcal、たんぱく質36.4g	エネルギー705kcal、たんぱく質32.2g	エネルギー754kcal、たんぱく質26.7g	エネルギー867kcal、たんぱく質39.6g	エネルギー825kcal、たんぱく質36.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②小松菜と卵の炒め物 ③キャベツのみそ汁 ④金時豆の甘煮	ごはん 牛乳 ①鶏肉のみぞれ煮 ②ほうれん草のごまあえ ③もすくのすまし汁 ④牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②ジャンボしゅうまい ③はるさめスープ	ごはん 牛乳 ①ホキと大豆のあまから揚げ ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③赤だし ④牛肉のしぐれ煮	麦ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②酢のもの ③野菜の沢煮わん ④いりじゃこ
お か ず の 内 容	① 豚肉(66) うすくちしょうゆ(1.21) 料理酒(1.54) しょうが(1.65) たまねぎ(44) 糸こんにゃく(16.5) なたね油(0.77) 三温糖(1.54) こいくちしょうゆ(2.97)	① 鶏肉(55) 料理酒(1.1) 片くり粉(2.2) だいご(38.5) 青ねぎ(3.3) 料理酒(2.75) こいくちしょうゆ(0.88) うすくちしょうゆ(2.75) さとう(1.1) 本みりん(0.55) だし昆布(0.66) 片くり粉(0.55)	① かまぼこ(16.5) にんじん(11) はくさい(82.5) もやし(38.5) たけのこ(缶)(11) しょうが(0.99) 干しいたけ(0.88) ごま油(1.1) 食塩(0.11) こいくちしょうゆ(2.2) うすくちしょうゆ(2.2) 片くり粉(2.75)	① ホキ(44) しょうが(1.65) 料理酒(1.58) 片くり粉(2.2) じゃがいも(22) なたね油(揚げ物用)(3.08) 大豆(16.5) 青のり(0.22) さとう(3.96) こいくちしょうゆ(5.28) 本みりん(4.4) 米酢(0.8)	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(33) 青ねぎ(11) うすくちしょうゆ(3.41) けずりぶし(0.44)
	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) うすくちしょうゆ(1.8) なたね油(1)	② ほうれん草(60) にんじん(5) ねりごま(3.2) 本みりん(1.8) こいくちしょうゆ(2.9) けずりぶし(0.1)	② 豚ひき肉(30) しょうが(1) 食塩(0.05) 本みりん(3) こいくちしょうゆ(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)	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)	② キャベツ(50) にんじん(4) わかめ(2.5) さとう(0.5) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(1.6) 米酢(1.6)
	③ キャベツ(25) たまねぎ(15) みつば(3) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	③ もすく(15) たまねぎ(20) にんじん(5) 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)	③ 緑豆はるさめ(6) にんじん(5) たまねぎ(15) 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) けずりぶし(1.4)	③ たまねぎ(25) なめこ(10) けずりぶし(1.4) 豆みそ(5.2) 信州みそ(1.2)	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)
	④ 金時豆(12) 三温糖(4) うすくちしょうゆ(0.8)	④ 牛乳プリン 1個(40)	④ しょうまいの皮なし ③ 緑豆はるさめ→はるさめ	④ 牛肉(38.5) しょうが(1.12) 糸こんにゃく(17.5) にんじん(7) なたね油(0.49) 三温糖(1.4) 料理酒(2.1) こいくちしょうゆ(3.5)	④ しらすぼし(15) しょうが(1) 本みりん(1) 料理酒(1)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 片くり粉、糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ	②しゅうまいの皮なし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①たまねぎ、なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草 ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし、たまねぎ	①油あげ→厚あげ
中期食	①豚肉→豚ひき肉 片くり粉、糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ	②しゅうまいの皮なし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①たまねぎ、なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草 ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし、たまねぎ	①油あげ→厚あげ ④けずりぶし
初期食	①豚肉→豚ひき肉 片くり粉、糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ	②しゅうまいの皮なし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①たまねぎ、なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草 ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし、たまねぎ	①油あげ→厚あげ ④けずりぶし



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	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
栄養量	エネルギー962kcal、たんぱく質32.7g	エネルギー737kcal、たんぱく質30.4g	エネルギー803kcal、たんぱく質39.4g	エネルギー823kcal、たんぱく質32.4g	エネルギー798kcal、たんぱく質36.4g
献立	ごはん 牛乳 ①キーマカレー ②ひじきのソテー ③ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大根の炒め煮 ②大根葉とじゃこの炒め物 ③とうふのみそ汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①ローストチキン ②キャベツのソテー ③トマトスープ ④カラメルプリン	ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそば ②小松菜の煮びたし ③わかめのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①さわらの西京焼き 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牛ひき肉(50.4) ガリックパウダー(0.12) こしょう(0.01) コーン(14.4) にんじん(21.6) たまねぎ(72) 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) オールスパイス(0.04) こいくちしょうゆ(1.68) ローリエ(0.01)	①豚肉(44) しょうが(1.1) なたね油(1.1) だいこん(104.5) にんじん(16.5) 三温糖(0.99) こいくちしょうゆ(3.47) うすくちしょうゆ(1.29) 本みりん(1.29) 料理酒(0.99)	①鶏肉(78) こしょう(0.01) しょうが(1.3) にんにく(0.39) こいくちしょうゆ(3.25) 料理酒(2.6) 本みりん(1.3) はちみつ(2.6)	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) 豚ひき肉(33) しょうが(0.33) じゃがいも(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)	①さわら(70) 三温糖(2.1) 料理酒(5.6) 本みりん(1.4) うすくちしょうゆ(0.7) 白みそ(7)
	②ひじき(3) にんじん(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)	②大根葉(45) しらすぼし(4) いりごま(3) なたね油(1) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) こいくちしょうゆ(1.3)	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小松菜(60) えのきだけ(15) 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はくさい(70) 花かつお(0.8) ゆず(果汁)(1) うすくちしょうゆ(2.5) さとう(1) 料理酒(1.8)
	③ヨーグルト 1個(80)	③絹ごし豆腐(25) えのきだけ(5) 豆苗(5) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	③ファルファッレ(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)	③たまねぎ(25) にんじん(5) わかめ(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 食塩(0.16) うすくちしょうゆ(2.4)	③かぼちゃ(40) あずき(4) 本みりん(0.64) うすくちしょうゆ(1.9) さとう(1.9) けずりぶし(0.3)
後期食	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉、たまねぎ ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉	①すりごまなし	①たまねぎ、片くり粉	
中期食	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉、たまねぎ ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉	①すりごまなし	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし	
初期食	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉、たまねぎ ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉	①すりごまなし	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし	

月日	23日(月)	24日(火)
栄養量	エネルギー692kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー764kcal、たんぱく質29g
献立	①ちゃんぽんめん 牛乳 ②切干大根と菊菜のあえもの ③大学いも	ごはん 牛乳 ①厚あげの野菜あんかけ ②大根葉のおかか炒め ③ごぼうのみそ汁 ④ひじきの炒り煮
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) うすくちしょうゆ(3) 白みそ(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) たまねぎ(27.5) にんじん(11) しょうが(0.55) 干しいたけ(0.55) さとう(1.69) うすくちしょうゆ(3.27) 片くり粉(2.18) けずりぶし(0.88)
	②切干大根(5) にんじん(5) 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)	②大根葉(40) にんじん(10) 花かつお(1) いりごま(3) なたね油(0.5) 本みりん(1.3) 料理酒(0.6) うすくちしょうゆ(2.5)
	③さつまいも(50) なたね油(揚げ物用)(1.5) さとう(7)	③ごぼう(10) たまねぎ(20) 青ねぎ(5) 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 ③なたね油(揚げ物用)なし	②ほうれん草、いりごま→ねりごま
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ③なたね油(揚げ物用)なし	②ほうれん草、いりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ③なたね油(揚げ物用)なし	②ほうれん草、いりごま→ねりごま

いろいろな国の料理について知ろう

～ 12月の給食に登場する海外の料理 ～

12月3日

ガリシア風スープ煮
はスペインの料理です

12月11日

八宝菜、ジャンボ
しゅうまいは中国の料理です

12月16日

キーマカレーは
インドの料理です

12月18日

ローストチキンは
アメリカの料理です

それぞれの国の食の特徴を紹介します。

スペイン

スペイン料理には、地中海でとれる海の幸がたくさん使われます。また、スペインではぶどう、柑橘類、オリーブの生産量が多いことも特徴です。新献立のガリシア風スープ煮には、オリーブ油が使われます！

中国

中国料理は、約4000年という長い歴史があります。山と海に囲まれた広東地域は、素材の旨味を活かす薄味の料理が特徴です。給食に登場する八宝菜やしゅうまいもその一つです。

インド

インドの東部や南部では米、西部とガンジス平原では小麦、乾燥地帯ではモロコシ、大麦などが好まれています。料理の味つけには、たくさんの種類のスパイスが使われています。豆や乳製品は料理に欠かせません。

アメリカ

アメリカでは、とうもろこしやかぼちゃ、さつまいもの栽培や牛の飼育が盛んです。毎年11月の第4木曜日が感謝祭です。秋の収穫を祝い伝統行事で、つめものをした七面鳥を食べる習慣があります。

* 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。
* 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。

