



令和7年1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	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
栄養量	エネルギー716kcal、たんぱく質33.6g	エネルギー747kcal、たんぱく質33.5g	エネルギー755kcal、たんぱく質31.8g	エネルギー709kcal、たんぱく質35.5g	エネルギー895kcal、たんぱく質33.7g
献立	麦ごはん 牛乳 ①松風焼き ②紅白なます ③黒豆 ④白菜の吉野汁	ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②小松菜の煮びたし ③かきたま汁	麦ごはん 牛乳 ①煮しめ ②ひじきの炒り煮 ③京野菜のみそ汁 ④大根葉と牛肉の炒め物	①京風たぬきうどん 牛乳 ②千草焼き ③ほうれん草のおかか煮	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②野菜のごまドレッシングあえ ③牛乳プリン
おかずの内容	①鶏ひき肉(60)たまねぎ(25)しょうが(0.4)片くり粉(0.2)赤みそ(4)料理酒(1.2)いりごま(2) ②だいこん(60)金時にんじん(5)ゆず(果汁)(0.5)さとう(0.6)本みりん(0.5)食塩(0.1)うすくちしょうゆ(1.8)米酢(1.8)けずりぶし(0.1) ③黒豆(10)三温糖(5)うすくちしょうゆ(0.8) ④はくさい(40)たまねぎ(10)にんじん(5)けずりぶし(1.9)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)	①たちうお濃粉付(50)なたね油(1)さとう(2.4)本みりん(2.76)こいくちしょうゆ(4.08)しょうが(2.25) ②油あげ(15)小松菜(65)にんじん(5)もやし(10)本みりん(1.1)さとう(0.5)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) ③鶏卵(30)たまねぎ(20)にんじん(5)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鶏肉(44)里いも(33)れんこん(16.5)にんじん(11)板こんにゃく(11)干しいたけ(0.88)きぬさや(3.3)三温糖(0.99)本みりん(1.21)こいくちしょうゆ(3.41) ②ひじき(4)ちくわ(5)すりごま(2)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(2.5)けずりぶし(0.96) ③だいこん(25)金時にんじん(10)水菜(10)けずりぶし(1.4)だし昆布(0.8)白みそ(11.2)信州みそ(3.2) ④大根葉(45)牛ひき肉(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)	①干しうどん(72)油あげ(36)三温糖(1.8)こいくちしょうゆ(3.6)けずりぶし(0.6)たまねぎ(42)青ねぎ(8.4)しょうが(0.72)本みりん(1.64)食塩(0.1)こいくちしょうゆ(1.44)うすくちしょうゆ(5.76)だし昆布(2.4)けずりぶし(3.72)片くり粉(6.72) ②鶏卵(50)にんじん(5)たまねぎ(17)食塩(0.1)うすくちしょうゆ(1)けずりぶし(0.5)片くり粉(1) ③ほうれん草(55)にんじん(5)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)	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)こいくちしょうゆ(2.04)ローリエ(0.01) ②小松菜(60)にんじん(10)まぐろフレーク(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) ③牛乳プリン1個(40)
後期食	①いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま ④ほうれん草	①油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま
中期食	①いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま ④ほうれん草	①油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま ④ほうれん草	①油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま

月日	17日(金)
栄養量	エネルギー800kcal、たんぱく質33.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのみそ炒め ②切干大根とほうれん草のナムル ③わかめスープ
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(44)食塩(0.11)こしょう(0.01)たまねぎ(38.5)にんじん(11)しょうが(0.44)たけのこ(缶)(5.5)なたね油(1.1)赤みそ(3.3)さとう(1.43)料理酒(0.99)トウバンジャン(0.1)こいくちしょうゆ(1.98)ごま油(0.66) ②切干大根(5)にんじん(5)ほうれん草(10)さとう(0.65)うすくちしょうゆ(1.35)けずりぶし(0.3)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わかめ(3)たまねぎ(25)青ねぎ(5)けずりぶし(1.9)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)
後期食	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①豚肉→豚ひき肉

がっ こう きゅうしょく 学校給食について

1月24日(金)～1月30日(木)は、「全国学校給食週間」です。
そこで、今回は学校給食について紹介します。

給食はいつ始まったの？

なんと約130年前！
生活が苦しくて学校に昼食を持ってこれない子どものために、無償で昼食が作られました。これが日本で初めての給食といわれています。

始まった頃の給食の献立は？

お坊さんが一軒一軒家をまわって、お経を唱え、もらった米やお金で作られました。

おにぎり、魚の塩焼き、漬物

何を記念にしているの？

戦後、給食が再開したことを記念しています。給食は、戦争が終わった翌年の昭和21年12月24日に再開しました。12月24日は冬休みなので、1か月遅らせた1月を「全国学校給食週間」としました。

～昭和の給食～

現在 60代の方

しょうわ ねんだい 昭和30年代

パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず1品という献立が多かったようです。クジラ肉もよく登場しました。

現在 50代の方

しょうわ ねんだい 昭和40年代

パンに合わせた洋風メニューがよく出ました。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用の個包装チーズも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけになりました。

現在 40代の方

しょうわ ねんだい 昭和50年代

米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。

全国学校給食週間をきっかけに、食べ物の大切さや給食に関わる人の想いを知り、日々の食事に感謝する気持ちを大切にしたいですね。



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）	23 日（木）	24 日（金）
栄養量	エネルギー755kcal、たんぱく質32.6g	エネルギー841kcal、たんぱく質39.8g	エネルギー790kcal、たんぱく質40.4g	エネルギー751kcal、たんぱく質28.1g	エネルギー779kcal、たんぱく質31.8g
献立	ごはん 牛乳 ①親子煮 ②てっぱい ③七草汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①ポークビーンズ ②ひじきのごまサラダ ③スープ ④チーズ（型）	麦ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②鶏肉と野菜の煮つけ ③だいこんのみそ汁	ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②小松菜と卵の炒め物 ③もずくスープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②たたきごぼう ③栗きんとん ④野菜の沢煮わん
おかずの内容	① 鶏 肉 (33) 鶏 卵 (60.5) 片 くり 粉 (2.2) た ま ね ぎ (49.5) に ん じ ん (11) さ と う (0.5) うすくしょうゆ (5.15) けすりぶし (0.33)	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)	① さ ば (70) し ょ う が (2.8) 三 温 糖 (0.79) 料 理 酒 (1.53) こいくちしょうゆ (1.61)	① 厚 あ げ (55) 三 温 糖 (0.99) こいくちしょうゆ (1.98) けすりぶし (1.1) キャベツ (55) た ま ね ぎ (44) に ん じ ん (11) し ょ う が (0.55) に ん に く (0.33) 干しいたけ (0.88) な た ね 油 (0.77) さ と う (0.77) 料 理 酒 (1.98) オイスターソース (2.97) こいくちしょうゆ (2.75) こ し ょ う (0.01) 片 くり 粉 (1.1)	① 鶏 肉 (78) 塩 け っ こ う じ (6.24) こいくちしょうゆ (0.39) 料 理 酒 (1.04) 片 くり 粉 (3.9)
	② 青 ね ぎ (20) はくさい (25) に ん じ ん (5) か ま ぼ こ (10) な た ね 油 (1) 白 み そ (5.4) 米 酢 (2) 本 み り ん (1.8) 食 塩 (0.2) さ と う (0.9)	② ひ じ き (3) に ん じ ん (10) さ と う (0.2) うすくしょうゆ (1) けすりぶし (0.8) コ ー ン (10) 小 松 菜 (20) す り ご ま (4) さ と う (0.8) うすくしょうゆ (2) 米 酢 (2)	② 鶏 肉 (36) じゃがいも (36) た ま ね ぎ (36) に ん じ ん (12) な た ね 油 (0.77) 三 温 糖 (0.4) 本 み り ん (1.41) うすくしょうゆ (2.34) こいくちしょうゆ (1.56)	② 小 松 菜 (70) に ん じ ん (10) 鶏 卵 (20) 片 くり 粉 (0.6) な た ね 油 (0.5) ご ま 油 (1) 食 塩 (0.1) こ し ょ う (0.01) うすくしょうゆ (3)	② ご ぼ う (30) す り ご ま (2) さ と う (0.3) うすくしょうゆ (2.2) 米 酢 (1.2)
	③ 大 根 葉 (15) か ぶ (15) せ り (5) けすりぶし (1) だ し 昆 布 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくしょうゆ (2.4)	③ キャベツ (40) た ま ね ぎ (10) も や し (15) チキンスープ (15) 食 塩 (0.24) こ し ょ う (0.01) こいくちしょうゆ (0.4) うすくしょうゆ (1.84) 料 理 酒 (0.8)	③ だ い こ ん (25) えのきだけ (5) に ん じ ん (5) けすりぶし (1.9) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4)	③ も ず く (10) も や し (15) た ま ね ぎ (10) けすりぶし (1.9) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.2) こ し ょ う (0.01) うすくしょうゆ (1.84)	③ さ つ ま い も (35) む き 栗 (15) さ と う (4.2) 食 塩 (0.1)
		④ チーズ(型) 1個 (15)			④ はくさい (15) に ん じ ん (10) た ま ね ぎ (20) み つ ば (3) けすりぶし (1) だ し 昆 布 (0.8) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくしょうゆ (2.4) 片 くり 粉 (0.8)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ③ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ④チーズ（型）→クリームチーズ、たまねぎ	①たまねぎ、片くり粉 ②鶏肉→鶏ひき肉	②なたね油なし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ ②すりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ③ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ④チーズ（型）→クリームチーズ、たまねぎ	①たまねぎ、片くり粉、けすりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉	②なたね油なし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、けすりぶし ②すりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ③ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ④チーズ（型）→クリームチーズ、たまねぎ	①たまねぎ、片くり粉、けすりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉	②なたね油なし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、けすりぶし ②すりごま→ねりごま

月日	27 日（月）	28 日（火）	29 日（水）	30 日（木）	31 日（金）
栄養量	エネルギー779kcal、たんぱく質32.3g	エネルギー828kcal、たんぱく質31.8g	エネルギー825kcal、たんぱく質32.5g	エネルギー785kcal、たんぱく質29.3g	エネルギー839kcal、たんぱく質36.5g
献立	ごはん 牛乳 ①ホキの黄金焼き ②菊菜と油あげのごま酢あえ ③ふのすまし汁	バターうすまきパン 牛乳 ①だいこんのクリームシチュー ②小松菜のソテー ③りんごのコンポート	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが（カレー味） ②ほうれん草と切干大根のごまあえ ③にゅうめん	ごはん 牛乳 ①高野豆腐の甘酢煮 ②大根菜とにんじんのごま油炒め ③白菜の中華スープ	麦ごはん 牛乳 ①いわしのつくね ②小松菜とひじきの炒め物 ③きなこ豆 ④えのきのすまし汁
おかずの内容	① ホ キ (70) 料 理 酒 (1.4) 片 くり 粉 (3.5) に ん じ ん (11) マヨネーズソース (8.25) 信 州 み そ (1.65)	① 鶏 肉 (38.5) だ い こ ん (38.5) た ま ね ぎ (66) に ん じ ん (16.5) し め じ (13.2) な た ね 油 (1.21) な た ね 油 (1.21) バ タ ー (3.03)	① 豚 肉 (49.5) じゃがいも (99) た ま ね ぎ (38.5) な た ね 油 (1.1) 三 温 糖 (1.98) 料 理 酒 (1.98) カ レ ー 粉 (0.44) こいくちしょうゆ (5.94)	① 高 野 豆 腐 (8.8) 片 くり 粉 (6.05) なたね油(揚げ用) (3.63) 鶏 肉 (33) うすくしょうゆ (1.1) 料 理 酒 (0.55) た ま ね ぎ (66) に ん じ ん (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)	① い わ し す り 身 (72) た ま ね ぎ (12) 青 ね ぎ (7.2) し ょ う が (0.36) 料 理 酒 (0.87) 片 くり 粉 (4.56) な た ね 油 (揚げ用) (2.52) さ と う (3.6) 本 み り ん (3.6) こいくちしょうゆ (4.2) 片 くり 粉 (0.6)
	② 菊 菜 (春 菊) (20) キャベツ (50) 油 あ げ (10) す り ご ま (4) さ と う (1.1) うすくしょうゆ (3) 米 酢 (1.6)	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 切 干 大 根 (4) ほ う れ ん 草 (50) に ん じ ん (5) 三 温 糖 (0.85) 本 み り ん (1.2) うすくしょうゆ (3) けすりぶし (0.6) す り ご ま (3.5) ね り ご ま (1) うすくしょうゆ (1.1) けすりぶし (0.1)	② 大 根 葉 (65) に ん じ ん (10) ご ま 油 (0.75) 食 塩 (0.27) うすくしょうゆ (2.05) 本 み り ん (1.5) 料 理 酒 (0.65)	② ひ じ き (2) 小 松 菜 (50) な た ね 油 (0.5) 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)
	③ 切 り ふ (2) た ま ね ぎ (25) 青 ね ぎ (5) けすりぶし (1) だ し 昆 布 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくしょうゆ (2.4)	② 小 松 菜 (70) に ん じ ん (5) コ ー ン (5) な た ね 油 (0.7) 食 塩 (0.2) こ し ょ う (0.01) うすくしょうゆ (1.1)	③ そ う め ん (10) た ま ね ぎ (10) に ん じ ん (5) うすくしょうゆ (2.4) 食 塩 (0.1) 本 み り ん (0.24) けすりぶし (1) だ し 昆 布 (0.8)	③ はくさい (30) も や し (20) 白 ね ぎ (10) し ょ う が (0.5) ご ま 油 (1) けすりぶし (1.9) 食 塩 (0.4) こ し ょ う (0.01) うすくしょうゆ (0.8)	③ 大 豆 (15) 黒 砂 糖 (2) 三 温 糖 (4) き な 粉 (2)
		③ り ん ご (60) さ と う (3.5)			④ え の き だ け (5) た ま ね ぎ (25) けすりぶし (1) だ し 昆 布 (0.8) み つ ば (3) 食 塩 (0.1) うすくしょうゆ (2.4)
後期食	①たまねぎ ②油あげ→厚あげ、すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	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ほうれん草	①なたね油(揚げ物用)なし
中期食	①たまねぎ、けすりぶし ②油あげ→厚あげ、すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	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ほうれん草	①なたね油(揚げ物用)なし、けすりぶし
初期食	①たまねぎ、けすりぶし ②油あげ→厚あげ、すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	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ほうれん草	①なたね油(揚げ物用)なし、けすりぶし

* 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。

* 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。

