



# 令和7年2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     | 3 日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4 日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5 日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栄養量    | エネルギー698kcal、たんぱく質36.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | エネルギー732kcal、たんぱく質29.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | エネルギー788kcal、たんぱく質33.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 献立     | ①クリームスパゲティ<br>牛乳<br>②ほうれん草のソテー<br>③コンソメスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ごはん<br>牛乳<br>①牛肉と大豆のみそ炒め<br>②切干大根の三杯酢<br>③かまぼこのすまし汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 黒糖コッペパン<br>牛乳<br>①スペイン風オムレツ<br>②野菜のごまドレッシングあえ<br>③スープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| おかずの内容 | ① スパゲティ (66) たたね油 (0.66)<br>鶏 肉 (55) たまねぎ (88)<br>にんじん (14.3) し め じ (11)<br>なたね油 (1.43) たたね油 (1.43)<br>バ タ ー (3.63) 小 麦 粉 (6.05)<br>ピザ用チーズ (11) スkimミルク (5.5)<br>生クリーム (11) 食 塩 (1.21)<br>こし しょう (0.01)<br>② ほうれん草 (65) コ ー ン (10)<br>にんじん (5) たたね油 (0.7)<br>食 塩 (0.2) こし しょう (0.01)<br>うすくしょうゆ (1.1)<br>③ たまねぎ (20) だいこん (30)<br>セ ロ リ (10) チキンスープ (15)<br>うすくしょうゆ (1.84) 食 塩 (0.25)<br>こし しょう (0.01) | ① 牛 肉 (27.5) こいくちしょうゆ (1.29)<br>料 理 酒 (1.29) 大 豆 (16.5)<br>小 松 菜 (33) にんじん (11)<br>エリンギ (11) しょうが (0.55)<br>にんにく (0.55) たたね油 (1.1)<br>赤 み そ (3.13) さ と う (1.07)<br>料 理 酒 (1.79) こいくちしょうゆ (1.79)<br>② 切干大根 (5) にんじん (10)<br>細切ごんぶ (0.2) さ と う (0.72)<br>うすくしょうゆ (1.5) けすりぶし (0.2)<br>さ と う (0.45) うすくしょうゆ (0.9)<br>こいくちしょうゆ (0.45) 米 酢 (1.8)<br>③ かまぼこ (10) はくさい (20)<br>けすりぶし (1) だし昆布 (0.8)<br>食 塩 (0.08) うすくしょうゆ (2) | ① 豚ひき肉 (15) 鶏 卵 (55)<br>牛 乳 (10) たまねぎ (35)<br>じゃがいも (33) たたね油 (0.8)<br>食 塩 (0.1) こし しょう (0.01)<br>トマトケチャップ (8) トマトピューレ (1.6)<br>ウスターソース (1.6) さ と う (0.4)<br>② ほうれん草 (60) にんじん (10)<br>まぐろフレーク (5) すりごま (4)<br>さ と う (1.3) 食 塩 (0.2)<br>こし しょう (0.01) うすくしょうゆ (1.6)<br>米 酢 (2.5) たたね油 (0.8)<br>③ キャベツ (40) たまねぎ (10)<br>も や し (10) にんじん (5)<br>チキンスープ (15) 食 塩 (0.24)<br>こし しょう (0.01) こいくちしょうゆ (0.4)<br>うすくしょうゆ (1.84) 料 理 酒 (0.8) |
| 後期食    | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ①牛肉→牛ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ②すりごま→ねりごま                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 中期食    | ①チキンスープ、鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ①牛肉→牛ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ①チキンスープ<br>②すりごま→ねりごま                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 初期食    | ①チキンスープ、鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ①牛肉→牛ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ①チキンスープ<br>②すりごま→ねりごま                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

さむ  
寒さに負けない  
なべ  
オリジナルのお鍋を考えよう！

冬野菜は、寒くて厳しい環境の中で育つため、甘みがあり、健康を守るのに欠かせないビタミンAやビタミンCを多く含んでいます。体の免疫力を高める冬が旬の食べ物を使って、寒さに負けないオリジナルのお鍋を考えてみましょう。

自由に食材を選んで、お鍋に矢印で入れてみよう！

白 菜

白 ねぎ

だいこん 大根葉

だいこん 大根

ブロッコリー

ごぼう

れんこん

ほうれん草

人参

小松菜

菊 菜 (春菊)

お肉や豆腐、冬が旬のタラや鮭などの魚を入れるとビタミンとうま味がアップ!!  
給食で使用している食材で、お鍋に合いそうなものはあるかな？

| 月日     | 6 日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7 日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10 日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12 日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 13 日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栄養量    | エネルギー739kcal、たんぱく質31.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | エネルギー802kcal、たんぱく質33.5g                                                                                                                                                                                                                                                                               | エネルギー796kcal、たんぱく質34.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | エネルギー866kcal、たんぱく質35.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | エネルギー706kcal、たんぱく質26.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 献立     | 麦ごはん<br>牛乳<br>①鶏肉のすき煮<br>②ひじきの炒り煮<br>③のっぺい汁<br>④白菜のしそあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ごはん<br>牛乳<br>①あげたま煮<br>②菊菜のおかかあえ<br>③赤だし                                                                                                                                                                                                                                                              | 麦ごはん<br>牛乳<br>①厚あげのカレーあんかけ<br>②ほうれん草と白菜の土佐酢あえ<br>③ふのすまし汁<br>④ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ごはん<br>牛乳<br>①あじフライのタルタルソースかけ<br>②小松菜の煮びたし<br>③豚汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 麦ごはん<br>牛乳<br>①じゃがいものそぼろ煮<br>②大根葉ともやしのごまあえ<br>③わかめのすまし汁                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| おかずの内容 | ① 鶏 肉 (44) たまねぎ (49.5)<br>ご ぼ う (16.5) 焼き豆腐 (49.5)<br>白 ね ぎ (11) たたね油 (1.1)<br>料 理 酒 (1.1) さ と う (1.76)<br>こいくちしょうゆ (5.5)<br>② ひ じ き (4) にんじん (5)<br>なたね油 (0.4) 三 温 糖 (0.8)<br>本みりん (2.4) こいくちしょうゆ (3)<br>けすりぶし (0.96)<br>③ り い も (15) だいこん (20)<br>たまねぎ (15) にんじん (5)<br>けすりぶし (1.9) うすくしょうゆ (2.8)<br>こいくちしょうゆ (0.8) 片 くり 粉 (1.2)<br>④ はくさい (70) 赤しそふりかけ (0.45)<br>うすくしょうゆ (1) | ① 油 あ げ (27.5) さ と う (0.99)<br>うすくしょうゆ (2.31) けすりぶし (0.22)<br>鶏 卵 (55) 片 くり 粉 (2.42)<br>たまねぎ (33) にんじん (11)<br>うすくしょうゆ (3.41) けすりぶし (0.44)<br>② 菊菜(春菊) (25) 大 根 葉 (35)<br>花 かつ お (1) 本みりん (1)<br>こいくちしょうゆ (2) だし昆布 (0.2)<br>③ たまねぎ (25) な め こ (10)<br>青 ね ぎ (5) けすりぶし (1.9)<br>豆 み そ (5.2) 信州みそ (1.2) | ① 厚 あ げ (55) 三 温 糖 (0.99)<br>こいくちしょうゆ (1.98) けすりぶし (1.1)<br>鶏 肉 (22) 青 ね ぎ (11)<br>たまねぎ (33) 干しいたけ (1.1)<br>カレー粉 (0.4) さ と う (1.89)<br>うすくしょうゆ (3.57) 片 くり 粉 (2.42)<br>けすりぶし (0.88)<br>② ほうれん草 (60) はくさい (25)<br>にんじん (5) 花 かつ お (1)<br>本みりん (1.3) こいくちしょうゆ (2.7)<br>うすくしょうゆ (0.5) 米 酢 (1.5)<br>だし昆布 (0.2)<br>③ 切 り ふ (2) たまねぎ (25)<br>にんじん (5) けすりぶし (1)<br>だし昆布 (0.8) 食 塩 (0.1)<br>うすくしょうゆ (2.4)<br>④ ヨーグルト 1個 (80) | ① あ じ (50) 料 理 酒 (2)<br>食 塩 (0.1) こし しょう (0.01)<br>小 麦 粉 (9) パ ン 粉 (10)<br>鶏 卵 (10) たたね油 (0.6)<br>たまねぎ (10) マヨネーズソース (10)<br>さ と う (0.5) 米 酢 (1)<br>② 小 松 菜 (60) えのきだけ (10)<br>にんじん (5) さ と う (0.5)<br>本みりん (1.2) うすくしょうゆ (2)<br>こいくちしょうゆ (0.5) けすりぶし (0.2)<br>③ 豚 肉 (15) たまねぎ (20)<br>ご ぼ う (8) さつまいも (20)<br>にんじん (5) けすりぶし (1.9)<br>青 ね ぎ (5) 赤 み そ (6.4) | ① 鶏ひき肉 (27.5) しょうが (0.33)<br>じゃがいも (66) たまねぎ (55)<br>糸こんにゃく (16.5) たたね油 (1.1)<br>料 理 酒 (1.1) さ と う (1.1)<br>こいくちしょうゆ (4.51) 片 くり 粉 (0.55)<br>② 大 根 葉 (65) も や し (20)<br>にんじん (5) すりごま (3.5)<br>ねりごま (1) 本みりん (1.7)<br>こいくちしょうゆ (3.4) けすりぶし (0.2)<br>③ たまねぎ (20) にんじん (5)<br>わ か め (3) けすりぶし (1)<br>だし昆布 (0.8) み つ ば (3)<br>食 塩 (0.1) うすくしょうゆ (2.4) |
| 後期食    | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ①油あげ→厚あげ<br>②ほうれん草                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ①片くり粉、小麦粉なし、パン粉なし<br>③豚肉→豚ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ①糸こんにゃくなし<br>②ほうれん草、すりごまなし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 中期食    | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ①油あげ→厚あげ<br>②ほうれん草                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ①片くり粉、小麦粉なし、パン粉なし<br>③豚肉→豚ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ①糸こんにゃくなし<br>②ほうれん草、すりごまなし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 初期食    | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ①油あげ→厚あげ<br>②ほうれん草                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ①片くり粉、小麦粉なし、パン粉なし<br>③豚肉→豚ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ①糸こんにゃくなし<br>②ほうれん草、すりごまなし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

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     | 14 日（金）                                                                                                                                                                                       | 17 日（月）                                                                                                                                                                                                   | 18 日（火）                                                                                                    | 19 日（水）                                                                                                                                                   | 20 日（木）                                                                                                                          |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栄養量    | エネルギー871kcal、たんぱく質28.4g                                                                                                                                                                       | エネルギー828kcal、たんぱく質38.9g                                                                                                                                                                                   | エネルギー762kcal、たんぱく質35.6g                                                                                    | エネルギー746kcal、たんぱく質30.7g                                                                                                                                   | エネルギー819kcal、たんぱく質37.8g                                                                                                          |
| 献立     | ごはん<br>牛乳<br>①ハッシュドポーク<br>②カリフラワーのピクルス<br>③パインゼリー                                                                                                                                             | 麦ごはん<br>牛乳<br>①マーボ豆腐<br>②ほうれん草ともやしのナムル<br>③中華コーンスープ<br>④いりじゃこ                                                                                                                                             | ごはん<br>牛乳<br>①たちうおのレモン焼き<br>②白菜の煮つけ<br>③小松菜の吉野汁<br>④牛肉のしぐれ煮                                                | 麦ごはん<br>牛乳<br>①鶏肉の南蛮漬け<br>②大根葉ともやしの炒め物<br>③もずくのすまし汁                                                                                                       | ごはん<br>牛乳<br>①豚肉と白菜のしょうが煮<br>②にんじんしりしり<br>③じゃがいものみそ汁<br>④高野豆腐の煮つけ                                                                |
| おかずの内容 | ① 豚 肉 (54) たまねぎ (84)<br>にんじん (14.4) ホールトマト(缶) (14.4)<br>なたね油 (1.08) なたね油 (1.44)<br>バター (8.4) 小麦粉 (12)<br>ローリエ (0.01) 食 塩 (0.84)<br>こしょう (0.01) パーキューソース (9)<br>ウスターソース (3.36) こいくちしょうゆ (1.56) | ① と う ふ (77) 豚 ひ き 肉 (25.3)<br>食 塩 (0.11) こ しょう (0.01)<br>たまねぎ (38.5) 青 ね ぎ (5.5)<br>しょうが (0.77) ご ま 油 (0.99)<br>さ と う (0.77) 赤 み そ (4.4)<br>料 理 酒 (0.99) トウバンジャン (0.09)<br>こいくちしょうゆ (2.75) 片 くり 粉 (1.98) | ① たちうお濃粉付 (50) な た ね 油 (1)<br>こいくちしょうゆ (3.6) 料 理 酒 (3.6)<br>本 み り ん (3.6) さ と う (0.54)<br>レモン(果汁) (2.7)    | ① 鶏 肉 (66) 食 塩 (0.11)<br>こ しょう (0.01) 料 理 酒 (1.1)<br>片 くり 粉 (3.3) なたね油(揚げ物用) (3.96)<br>たまねぎ (22) 赤ピーマン (5.5)<br>さ と う (1.6) こいくちしょうゆ (2.97)<br>米 酢 (2.97) | ① 豚 肉 (66) うすくちしょうゆ (1.21)<br>料 理 酒 (1.54) し ょう が (1.65)<br>たまねぎ (22) はくさい (38.5)<br>なたね油 (0.77) 三 温 糖 (1.54)<br>こいくちしょうゆ (2.97) |
|        | ② カリフラワー (30) キャベツ (15)<br>赤ピーマン (7.5) さ と う (3.6)<br>米 酢 (5.4) 食 塩 (0.54)<br>ローリエ (0.01)                                                                                                     | ② ほうれん草 (70) も や し (15)<br>にんじん (5) さ と う (1)<br>ご ま 油 (1) うすくちしょうゆ (3.3)<br>米 酢 (1.5)                                                                                                                    | ② はくさい (100) 油 あ げ (10)<br>うすくちしょうゆ (4) けずりぶし (1)                                                          | ② 大 根 葉 (65) にんじん (10)<br>も や し (15) すりごま (4.5)<br>ご ま 油 (1) さ と う (1)<br>うすくちしょうゆ (2.8)                                                                  | ② にんじん (30) まぐろフレーク (5)<br>鶏 卵 (15) な た ね 油 (0.5)<br>食 塩 (0.1) こ しょう (0.01)<br>うすくちしょうゆ (1.1)                                    |
|        | ③ パインゼリー 1個 (50)                                                                                                                                                                              | ③ 鶏 卵 (25) たまねぎ (20)<br>クリームコン(缶) (25) チキンスープ (15)<br>食 塩 (0.2) うすくちしょうゆ (1.84)<br>片 くり 粉 (0.8)                                                                                                           | ③ 小 松 菜 (20) にんじん (10)<br>たまねぎ (20) けずりぶし (1.9)<br>本 み り ん (0.48) 食 塩 (0.1)<br>うすくちしょうゆ (2.4) 片 くり 粉 (1.6) | ③ も ず く (15) たまねぎ (18)<br>けずりぶし (1) だし昆布 (0.8)<br>うすくちしょうゆ (2.4) 食 塩 (0.1)                                                                                | ③ じゃがいも (20) たまねぎ (15)<br>だいこん (10) けずりぶし (1.9)<br>信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)                                                          |
|        |                                                                                                                                                                                               | ④ しらすばし (15) 花 かつ お (1)<br>青 の り (0.3) 本 み り ん (1)<br>料 理 酒 (1)                                                                                                                                           | ④ 牛 肉 (27.5) し ょう が (0.8)<br>糸こんにゃく (10) にんじん (7.5)<br>なたね油 (0.35) 三 温 糖 (1)<br>料 理 酒 (1.5) こいくちしょうゆ (2.5) | ④ 高野豆腐 (6.4) 三 度 豆 (8)<br>さ と う (2.4) うすくちしょうゆ (2.8)<br>けずりぶし (0.64)                                                                                      |                                                                                                                                  |
| 後期食    | ①豚肉→豚ひき肉                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                           | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②油あげ→厚あげ<br>④牛肉→牛ひき肉、たまねぎ、糸こんにゃくなし                                                       | ①鶏肉→鶏ひき肉、なたね油(揚げ物用)なし<br>②ほうれん草、すりごま→ねりごま                                                                                                                 | ①豚肉→豚ひき肉、片くり粉<br>④高野豆腐→絹ごし豆腐                                                                                                     |
| 中期食    | ①豚肉→豚ひき肉                                                                                                                                                                                      | ④けずりぶし                                                                                                                                                                                                    | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②油あげ→厚あげ<br>④牛肉→牛ひき肉、たまねぎ、糸こんにゃくなし                                                       | ①鶏肉→鶏ひき肉、なたね油(揚げ物用)なし<br>②ほうれん草、すりごま→ねりごま                                                                                                                 | ①豚肉→豚ひき肉、片くり粉<br>④高野豆腐→絹ごし豆腐                                                                                                     |
| 初期食    | ①豚肉→豚ひき肉                                                                                                                                                                                      | ④けずりぶし                                                                                                                                                                                                    | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②油あげ→厚あげ<br>④牛肉→牛ひき肉、たまねぎ、糸こんにゃくなし                                                       | ①鶏肉→鶏ひき肉、なたね油(揚げ物用)なし<br>②ほうれん草、すりごま→ねりごま                                                                                                                 | ①豚肉→豚ひき肉、片くり粉<br>④高野豆腐→絹ごし豆腐                                                                                                     |

| 月日     | 21 日（金）                                                                                                                                  | 25 日（火）                                                                                                                                                                                              | 26 日（水）                                                                                                                                                                                                       | 27 日（木）                                                                                                                     | 28 日（金）                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栄養量    | エネルギー747kcal、たんぱく質29.6g                                                                                                                  | エネルギー834kcal、たんぱく質33.6g                                                                                                                                                                              | エネルギー775kcal、たんぱく質30.3g                                                                                                                                                                                       | エネルギー749kcal、たんぱく質29.6g                                                                                                     | エネルギー866kcal、たんぱく質37.3g                                                                                                                                                                                                         |
| 献立     | 麦ごはん<br>牛乳<br>①筑前煮<br>②ほうれん草と切干大根のごまあえ<br>③にゅうめん                                                                                         | ごはん<br>牛乳<br>①ツナそぼろ丼の具<br>②ひじきのごまサラダ<br>③豆乳のみそ汁                                                                                                                                                      | コッペパン<br>牛乳<br>①カレーパンの具<br>②小松菜のソテー<br>③冬野菜のポトフ<br>④ヨーグルト                                                                                                                                                     | 麦ごはん<br>牛乳<br>①さばのたつた揚げ<br>②大根葉とにんじんのごま油炒め<br>③野菜の沢煮わん<br>④金時豆の甘煮                                                           | ごはん<br>牛乳<br>①厚あげのごまみそそぼろ<br>②野菜の五目酢きんぴら<br>③かきたま汁                                                                                                                                                                              |
| おかずの内容 | ① 鶏 肉 (38.5) ち く わ (11)<br>にんじん (11) ご ぼ う (22)<br>れ ん こ ん (22) 板こんにゃく (11)<br>なたね油 (1.1) 三 温 糖 (0.66)<br>本 み り ん (1.76) こいくちしょうゆ (3.85) | ① まぐろフレーク (36) たまねぎ (18)<br>にんじん (12) し ょう が (0.72)<br>なたね油 (0.48) 三 温 糖 (1.68)<br>本 み り ん (1.92) 料 理 酒 (1.08)<br>こいくちしょうゆ (3.6) 鶏 卵 (36)<br>けずりぶし (0.12) 片 くり 粉 (0.36)<br>食 塩 (0.12) な た ね 油 (0.84) | ① 牛 ひ き 肉 (18) 豚 ひ き 肉 (18)<br>たまねぎ (48) にんじん (12)<br>し ょう が (0.24) な た ね 油 (1.2)<br>カ レ ー 粉 (0.3) こいくちしょうゆ (0.72)<br>トマトケチャップ (3.6) ウスターソース (3.6)<br>食 塩 (0.12) こ しょう (0.01)<br>ガーリックパウダー (0.1) 片 くり 粉 (1.2) | ① さ ば (50) し ょう が (1.5)<br>料 理 酒 (1.8) うすくちしょうゆ (2.2)<br>片 くり 粉 (2.5)                                                       | ① 厚 あ げ (55) 三 温 糖 (0.99)<br>こいくちしょうゆ (1.98) けずりぶし (1.1)<br>鶏 ひ き 肉 (33) し ょう が (0.33)<br>じゃがいも (33) にんじん (11)<br>なたね油 (1.1) 三 温 糖 (1.76)<br>料 理 酒 (0.77) うすくちしょうゆ (0.99)<br>信州みそ (4.4) すりごま (3.85)<br>ねりごま (2.75) けずりぶし (0.33) |
|        | ② 切干大根 (4) 三 温 糖 (0.85)<br>本 み り ん (1.2) うすくちしょうゆ (3)<br>けずりぶし (0.6) ほうれん草 (55)<br>すりごま (3.5) ねりごま (1)<br>うすくちしょうゆ (1.1) けずりぶし (0.1)     | ② ひ じ き (3) にんじん (10)<br>さ と う (0.2) うすくちしょうゆ (1)<br>けずりぶし (0.8) ほうれん草 (30)<br>すりごま (4) さ と う (0.8)<br>うすくちしょうゆ (2) 米 酢 (2)                                                                          | ② 小 松 菜 (65) コ ー ン (15)<br>なたね油 (0.7) 食 塩 (0.2)<br>こ しょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1)                                                                                                                                | ② 大 根 葉 (60) にんじん (15)<br>ご ま 油 (0.75) 食 塩 (0.27)<br>うすくちしょうゆ (2.05) 本 み り ん (1.5)<br>料 理 酒 (0.65)                          | ② ご ぼ う (10) れ ん こ ん (15)<br>にんじん (10) つきこんにゃく (10)<br>か ぼ ち ゃ (20) な た ね 油 (1)<br>料 理 酒 (0.9) 食 塩 (0.15)<br>さ と う (2.25) こいくちしょうゆ (2.25)<br>米 酢 (2.7)                                                                          |
|        | ③ そうめん (10) たまねぎ (15)<br>にんじん (3) うすくちしょうゆ (2.4)<br>食 塩 (0.1) 本 み り ん (0.24)<br>けずりぶし (1) だし昆布 (0.8)                                     | ③ し め じ (5) れ ん こ ん (10)<br>油 あ げ (5) 青 ね ぎ (5)<br>けずりぶし (1.9) 信州みそ (4)<br>赤 み そ (2.4) 豆 乳 (35)                                                                                                      | ③ じゃがいも (18) たまねぎ (40)<br>にんじん (15) だいこん (30)<br>白 ね ぎ (10) な た ね 油 (0.8)<br>食 塩 (0.78) こ しょう (0.01)<br>うすくちしょうゆ (1) ロ ー リ エ (0.01)<br>チキンスープ (10)                                                            | ③ たまねぎ (25) にんじん (5)<br>はくさい (15) み つ ば (3)<br>けずりぶし (1) だし昆布 (0.8)<br>料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.1)<br>うすくちしょうゆ (2.4) 片 くり 粉 (0.8) | ③ 鶏 卵 (30) 小 松 菜 (20)<br>食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)<br>片 くり 粉 (0.8) けずりぶし (1)<br>だし昆布 (0.8)                                                                                                                                       |
|        | ④ ヨーグルト 1個 (80)                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               | ④ 金 時 豆 (12) 三 温 糖 (4)<br>うすくちしょうゆ (0.8)                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 後期食    | ①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし<br>②すりごまなし                                                                                                             | ①食塩なし<br>②すりごま→ねりごま<br>③油あげ→絹ごし豆腐                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               | ①たまねぎ<br>②ほうれん草                                                                                                             | ①すりごまなし<br>②つきこんにゃくなし                                                                                                                                                                                                           |
| 中期食    | ①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし<br>②すりごまなし                                                                                                             | ①食塩なし<br>②すりごま→ねりごま<br>③油あげ→絹ごし豆腐                                                                                                                                                                    | ①チキンスープ                                                                                                                                                                                                       | ①たまねぎ、けずりぶし<br>②ほうれん草                                                                                                       | ①すりごまなし<br>②つきこんにゃくなし                                                                                                                                                                                                           |
| 初期食    | ①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし<br>②すりごまなし                                                                                                             | ①食塩なし<br>②すりごま→ねりごま<br>③油あげ→絹ごし豆腐                                                                                                                                                                    | ①チキンスープ                                                                                                                                                                                                       | ①たまねぎ、けずりぶし<br>②ほうれん草                                                                                                       | ①すりごまなし<br>②つきこんにゃくなし                                                                                                                                                                                                           |

\* 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。

