



令和7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	3 日 (月)
栄養量	エネルギー832kcal、たんぱく質34.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①ちらしずしの具 ②鶏肉と野菜の煮つけ 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 (12) 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 鶏肉 (40) じゃがいも (40) たまねぎ (40) にんじん (15) なたね油 (0.7) 三温糖 (0.5) 本みりん (1.7) うすくちしょうゆ (2.9) こいくちしょうゆ (2) ③ 菜の花 (15) たまねぎ (20) 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 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鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①けずりぶしなし、なたね油なし ②鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①けずりぶしなし、なたね油なし ②鶏肉→鶏ひき肉

卒業式日程について

- 北総合支援学校、西総合支援学校、東総合支援学校、呉竹総合支援学校：高等部 7日(金)、小学部・中学部 19日(水)
- 北総合支援学校中央分校：高等部 6日(木)、小学部・中学部 18日(火)

卒業式の日には給食は実施致しません。北総合支援学校中央分校のみ卒業式の日程が異なるため、各校の給食実施日にご注意ください。

ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」です。
「ひな祭り」とは、女の子の成長や幸せを願う行事です。
この日は、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひなあられ、菱餅などを食べます。菱餅は雪の下から植物の新芽が芽吹き、桃の花を咲かせる姿を現しています。給食では、ちらしずしと菱餅の代わりに三色ゼリーが登場します。

菜の花は花のつぼみを食べる早春の野菜で、「菜の花のすまし汁」に入っています。
ミネラルやビタミン類を多く含んでいるので、みなさんの体の成長を助けてくれます。
春の訪れを感じながら味わって食べてください。

月日	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木) ※分校7日(金)	10 日 (月)	11 日 (火)
栄養量	エネルギー782kcal、たんぱく質33.4g	エネルギー838kcal、たんぱく質38.8g	エネルギー819kcal、たんぱく質34.9g	エネルギー756kcal、たんぱく質35.4g	エネルギー803kcal、たんぱく質33.6g
献立	ごはん 牛乳 ①ホキと大豆の中華煮 ②大根菜とにんじんのごま油炒め ③白菜とにらのみそスープ	味つけコッペパン 牛乳 ①煮込みハンバーグ ②じゃがバター ③花野菜のスープ煮	麦ごはん 牛乳 ①五目どうふ ②ほうれん草ともやしのナムル ③中華コーンスープ ④ひじきの炒り煮	ごはん 牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②キャベツともずくのごま酢あえ ③えのきのすまし汁 ④いりじゃこ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とじ ②野菜の五目酢きんぴら ③赤だし
おかずの内容	① ホキ (38.5) 料理酒 (1.1) 片くり粉 (2.75) なたね油(揚げ物用) (2.2) 大豆 (24.2) たまねぎ (38.5) 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 大根菜 (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 はくさい (30) もやし (20) にら (5) こしょう (0.01) ごま油 (1) チキンスープ (5) けずりぶし (1.5) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	① 牛ひき肉 (36) 鶏ひき肉 (45.6) たまねぎ (28.8) なたね油 (0.72) 食塩 (0.28) こしょう (0.01) 片くり粉 (4.07) 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 じゃがいも (55) バター (2) こいくちしょうゆ (2) こしょう (0.01) ③ ブロッコリー (20) たまねぎ (20) にんじん (10) キャベツ (55) チキンスープ (17) 食塩 (0.3) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (2.6)	① とうふ (71.5) 豚肉 (22) しょうが (0.77) たまねぎ (33) にんじん (11) しめじ (7.7) なたね油 (0.55) さとう (0.99) 食塩 (0.33) こいくちしょうゆ (4.95) 片くり粉 (2.2) ② ほうれん草 (65) にんじん (5) もやし (20) すりごま (3) さとう (1) ごま油 (1) うすくちしょうゆ (3.3) 米 酢 (1.5) ③ 鶏卵 (25) たまねぎ (25) クリームコン(缶) (20) 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 (1.9) ④ ひじき (4) まぐろフレーク (5) ごま油 (0.4) 三温糖 (0.8) 本みりん (2.4) こいくちしょうゆ (2.7) けずりぶし (0.96)	① 高野豆腐 (11) さとう (1.19) うすくちしょうゆ (3.17) けずりぶし (1.1) 鶏ひき肉 (27.5) たまねぎ (33) にんじん (11) しょうが (0.88) なたね油 (0.88) さとう (0.99) 本みりん (0.99) 料理酒 (0.5) うすくちしょうゆ (1.98) 片くり粉 (2.2) けずりぶし (1.1) ② キャベツ (60) にんじん (10) もずく (10) すりごま (4) さとう (1.1) うすくちしょうゆ (3) 米 酢 (1.6) ③ えのきだけ (10) 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) ④ しらすぼし (10) しょうが (1) 本みりん (1) 料理酒 (1)	① 豚肉 (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) うすくちしょうゆ (5.15) けずりぶし (0.33) ② ごぼう (10) つきこんにゃく (15) にんじん (10) かぼちゃ (30) 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) ③ 切りふ (2) たまねぎ (20) 青ねぎ (5) けずりぶし (1.9) 豆みそ (5.2) 信州みそ (1.2)
後期食	①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草		①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②つきこんにゃくなし
中期食	①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草		①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②すりごま→ねりごま ④けずりぶし	①豚肉→豚ひき肉 ②つきこんにゃくなし
初期食	①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草		①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②すりごま→ねりごま ④けずりぶし	①豚肉→豚ひき肉 ②つきこんにゃくなし



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	12日（水）	13日（木）	14日（金）	17日（月）	18日（火）※分校19日（水）
栄養量	エネルギー752kcal、たんぱく質34.9g	エネルギー783kcal、たんぱく質37.1g	エネルギー889kcal、たんぱく質33.3g	エネルギー876kcal、たんぱく質39.5g	エネルギー751kcal、たんぱく質36.6g
献立	黒糖コッペパン 牛乳 ①とうふのミートグラタン ②小松菜のソテー ③コンソメスープ	ごはん 牛乳 ①たちうおのピリカラみそ焼き ②切干大根の煮つけ ③かきたま汁 ④金時豆の甘煮	麦ごはん 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	ごはん 牛乳 ①ミルフィーユとんかつ ②キャベツのソテー ③ほうれん草のみそ汁 ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①とりそぼろ丼の具 ②大根葉とひじきの炒め物 ③野菜の沢煮わん
おかずの内容	① とう ぶ (77) 鶏 ひ き 肉 (27.5) こ しょう (0.01) に ん に く (0.55) た ま ね ぎ (33) に ん じ ん (5.5) ホ ー ル ト マ ト (缶) (16.5) 米 粉 (3.3) バ タ ー (2.2) ト マ ト ケ チ ャ ッ プ (7.92) ウ ス タ ー ソ ー ス (2.97) ピ ザ 用 チ ー ズ (11)	① た ち う お 澱 粉 付 (50) 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 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 ビ ュ ー レ (7.2) フ ル ー ツ チ ャ ッ プ (3) ハ ー ベ キ ュ 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)	① 豚 肉 (72) 食 塩 (0.24) こ しょう (0.01) 小 麦 粉 (5.04) パ ン 粉 (12) ト マ ト ケ チ ャ ッ プ (8.8) ト マ ト ビ ュ ー レ (1.76) ウ ス タ ー ソ ー ス (1.76) さ と う (0.44) 洋 か ら し (0.05)	① 鶏 ひ き 肉 (60) た ま ね ぎ (24) し ょ う が (0.36) な た ね 油 (0.6) さ と う (1.08) 本 み り ん (1.86) こ い く ち しょう ゆ (3.78) 鶏 卵 (36) け す り ぶ し (0.12) 片 くり 粉 (0.36) 食 塩 (0.12) な た ね 油 (0.84)
	② 小 松 菜 (65) ベ ー コ ン (4) に ん じ ん (4) 食 塩 (0.2) こ しょう (0.01) う す く ち しょう ゆ (0.7)	② 豚 肉 (13) 切 干 大 根 (6) に ん じ ん (5) 三 温 糖 (1.44) う す く ち しょう ゆ (3.6) け す り ぶ し (2.4)	② 大 根 葉 (30) キ ャ ベ ツ (30) に ん じ ん (10) コ ー ン (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 (5) な た ね 油 (0.4) 食 塩 (0.4) こ しょう (0.01)	② ひ じ き (2) 大 根 葉 (50) 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)
	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)	③ 鶏 卵 (30) ほ う れ ん 草 (15) 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 す り ぶ し (1) だ し 昆 布 (0.8)	③ 牛 乳 プ リ ン 1 個 (40)	③ ほ う れ ん 草 (20) た ま ね ぎ (15) 油 あ げ (8) け す り ぶ し (1.9) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4)	③ だ い こ ん (15) た ま ね ぎ (10) に ん じ ん (10) え の き だ け (5) 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 ち しょう ゆ (2.4) 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 ヨ ー グ ル ト 1 個 (80)	
後期食		①マッシュポテト、けすりぶし ②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	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ、片くり粉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①けすりぶしなし、食塩なし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま
中期食		①マッシュポテト、けすりぶし ②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	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ、片くり粉、小麦粉なし、パン粉なし、けすりぶし ③油あげ→絹ごし豆腐	①食塩なし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま
初期食		①マッシュポテト、けすりぶし ②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	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ、片くり粉、小麦粉なし、パン粉なし、けすりぶし ③油あげ→絹ごし豆腐	①食塩なし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま

卒業祝い

ご卒業おめでとうございます！

3月5日

・味つけコッペパン
・牛乳
・煮込みハンバーグ
・じゃがバター
・花野菜のスープ煮

「煮込みハンバーグ」は一つ一つ丸めて、焼いた後、手作りのソースでじっくり煮込みます。主食には、パンを組み合わせています。ソースにつけながら食べることもできますよ！

3月17日

・ごはん
・牛乳
・ミルフィーユとんかつ
・キャベツのソテー
・ほうれん草のみそ汁
・ヨーグルト

「ミルフィーユとんかつ」は、豚肉を重ね、一つ一つに衣をつけ、丁寧に揚げています。とんかつの断面は、とてもきれいな層になっています。

1年間の給食を振り返ろう！

1年間の給食を振り返り、できるようになったことに○をつけよう！

身支度

あいさつ

残さず食べる

片付け

ゴミの分別

これまで、給食でたくさんの食材との出会いや発見があったと思います。
これからも様々な食材との出会いを楽しみながら、元気で健康な体を作ってくださいね！

* 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。

