



令和7年10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	1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)
栄養量	エネルギー735kcal、たんぱく質33g	エネルギー850kcal、たんぱく質34.8g	エネルギー744kcal、たんぱく質28.8g	エネルギー736kcal、たんぱく質27.3g	エネルギー837kcal、たんぱく質36.7g	エネルギー769kcal、たんぱく質32.9g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の煮つけ ②切干大根の炒め煮 ③とうふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①お好み焼き風卵焼き ②大根葉のおかか炒め ③ごぼうのみそ汁 ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①高野とうふの甘酢煮 ②小松菜ともやしの炒め物 ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①いも煮 ②切干大根の三杯酢 ③油あげのみそ汁	味つけコッペパン 牛乳 ①チリコンカーン ②小松菜のソテー ③スープ ④チーズ (型)	ごはん 牛乳 ①筑前煮 ②白菜のしそあえ ③かきたま汁 ④金時豆の甘煮
おかずの内容	①鶏 肉 (44) じゃがいも (55) たまねぎ (49.5) 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)	①豚ひき肉 (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) パーキュース (7) ウスターソース (5) 片くり粉 (0.1)	①高野豆腐 (8.8) 片くり粉 (6.05) なたね油(揚げ物用) (1.89) 鶏 肉 (33) うすくちしょうゆ (1.1) 料 理 酒 (0.55) たまねぎ (60.5) 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牛 肉 (33) 里 い も (55) にんじん (11) 白 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)	①大 豆 (24.2) 豚ひき肉 (24.2) たまねぎ (55) にんじん (12.1) なたね油 (0.97) 三 温 糖 (0.49) 料 理 酒 (1.1) カレー粉 (0.31) トマトケチャップ (6.6) 食 塩 (0.22) こしょう (0.01) オールスパイス (0.01) ガーリックパウダー (0.17) こいくちしょうゆ (1.46) ローリエ (0.01)	①鶏 肉 (38.5) ち く わ (16.5) にんじん (11) ご ぼ う (27.5) れんこん (22) 板こんにゃく (11) なたね油 (1.1) 三 温 糖 (0.66) 本みりん (1.76) こいくちしょうゆ (3.85)
	②切干大根 (6) ち く わ (10) にんじん (5) なたね油 (1) 三 温 糖 (1.44) うすくちしょうゆ (3) けずりぶし (2.4)	②大 根 葉 (40) にんじん (10) 花かつお (1) いりごま (4) 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)	②小 松 菜 (65) も や し (15) 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)	②切干大根 (6) 細切こんにぶ (0.2) さ と う (0.72) うすくちしょうゆ (1.5) けずりぶし (0.2) 豆 苗 (5) さ と う (0.45) うすくちしょうゆ (0.9) こいくちしょうゆ (0.45) 米 酢 (1.8)	②小 松 菜 (65) にんじん (10) コ ー ン (5) 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)	②はくさい (70) 赤しそりかけ (0.45) うすくちしょうゆ (1)
	③絹ごし豆腐 (30) ほうれん草 (20) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)	③ご ぼ う (10) にんじん (5) たまねぎ (20) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	③わ か め (3) たまねぎ (30) 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)	③油 あ げ (8) たまねぎ (20) にんじん (5) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	③キャベツ (40) たまねぎ (15) も や し (10) 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) うすくちしょうゆ (1.84) 料 理 酒 (0.8)	③鶏 卵 (30) ほうれん草 (20) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (0.8) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1)
		④ヨーグルト 1個 (80)			④チーズ型 1個 (15)	④金 時 豆 (12) 三 温 糖 (4) うすくちしょうゆ (0.8)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草、いりごま→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	①牛肉→牛ひき肉、板こんにゃくなし ③油あげ→絹ごし豆腐	④チーズ (型) →クリームチーズ たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草、いりごま→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	①牛肉→牛ひき肉、板こんにゃくなし ③油あげ→絹ごし豆腐	④チーズ (型) →クリームチーズ たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草、いりごま→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	①牛肉→牛ひき肉、板こんにゃくなし ③油あげ→絹ごし豆腐	④チーズ (型) →クリームチーズ たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし

月日	9 日 (木)	10 日 (金)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)
栄養量	エネルギー815kcal、たんぱく質36.5g	エネルギー732kcal、たんぱく質27g	エネルギー808kcal、たんぱく質37.1g	エネルギー701kcal、たんぱく質27.9g	エネルギー833kcal、たんぱく質29.5g	エネルギー877kcal、たんぱく質33.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②小松菜とひじきの炒め物 ③豚汁	ごはん 牛乳 ①厚あげの野菜あんかけ ②大根葉とひき肉の炒め物 ③キャベツのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②小松菜と卵の炒め物 ③いものこ汁 ④牛肉のしぐれ煮	ごはん 牛乳 ①とうふのくず煮 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③ふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②大学いも ③中華コーンスープ	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②ひじきのソテー ③牛乳プリン
おかずの内容	①さ ば (70) しょうが (2.8) 料 理 酒 (3.22) 三 温 糖 (1.47) 本みりん (3.22) こいくちしょうゆ (3.22)	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) 青 ね ぎ (5.5) 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)	①たちうお(鰯)粉付 (40) 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 (2.26) 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)	①と う ぶ (71.5) 鶏 肉 (22) しょうが (0.77) たまねぎ (33) にんじん (8.8) し め じ (8.8) み つ ば (3.3) 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) けずりぶし (0.88)	①豚 肉 (40.7) ち く わ (11) にんじん (16.5) はくさい (82.5) しょうが (0.99) 干しいたけ (0.88) たけのこ(缶) (8.8) なたね油 (1.1) 食 塩 (0.11) こいくちしょうゆ (2.2) うすくちしょうゆ (2.75) 片くり粉 (2.75)	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) パ 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) パーキュース (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ひ じ き (2) 小 松 菜 (50) なたね油 (0.5) いりごま (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大 根 葉 (40) 牛ひき肉 (15) 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)	③油 あ げ (8) にんじん (5) ご ぼ う (12) 里 い も (25) 青 ね ぎ (5) 赤 み そ (2.4) 信州みそ (4) 煮 干 し (3)	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)	②さつまいも (50) なたね油(揚げ物用) (1.5) さ と う (7) 黒 ご ま (0.2)	②ひ じ き (2) にんじん (10) まぐろフレーク (10) ほうれん草 (10) なたね油 (0.5) さ と う (0.44) うすくちしょうゆ (1.32) 食 塩 (0.12) こしょう (0.01)
	③豚 肉 (15) さつまいも (20) だいこん (15) たまねぎ (20) にんじん (5) けずりぶし (1.9) 赤 み そ (6.4)	③キャベツ (20) にんじん (5) たまねぎ (20) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)	④牛 肉 (33) しょうが (0.96) 糸こんにゃく (15) にんじん (6) なたね油 (0.42) 三 温 糖 (1.2) 料 理 酒 (1.8) こいくちしょうゆ (3)	③切 り ぶ (2) たまねぎ (25) 豆 苗 (3) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)	③鶏 卵 (25) たまねぎ (20) クリームソーダ (25) チキンスープ (15) 食 塩 (0.2) うすくちしょうゆ (1.84) 片くり粉 (0.8)	③牛乳プリン 1個 (40)
後期食	①たまねぎ、片くり粉 ②いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉	②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ③油あげ→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油 (揚げ物用) なし 黒ごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉	②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ③油あげ→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油 (揚げ物用) なし 黒ごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉	②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ③油あげ→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油 (揚げ物用) なし 黒ごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉



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）	27 日（月）
栄養量	エネルギー789kcal、たんぱく質30.3g	エネルギー721kcal、たんぱく質37.8g	エネルギー747kcal、たんぱく質38.9g	エネルギー802kcal、たんぱく質32.5g	エネルギー760kcal、たんぱく質33.4g	エネルギー775kcal、たんぱく質33.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのチャンプル ②クープイリチー ③はるさめスープ	ごはん 牛乳 ①なま節と野菜のたき合わせ ②煮びたし ③豆乳のみそ汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①チキンのチーズ焼き ②ひじきのごまサラダ ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆のみそ炒め ②小松菜ともやしのナムル ③はくさいのスープ ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①とりめしの具 ②大根葉とじゃこの炒め物 ③むらくも汁	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と高野どうふの炒め物 ②ごま酢あえ ③ふのみそ汁
おかずの内容	①厚 あ げ (33) 三 温 糖 (0.6) じいくちしょうゆ (1.19) けずりぶし (0.66) 平 天 (22) にんじん (5.5) はくさい (55) も や し (22) 鶏 卵 (27.5) 片くり粉 (1.21) なたね油 (1.65) 食 塩 (0.11) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (2.2) ②豚 肉 (10) 細切こんぶ (1.5) つきこんにゃく (5) 切干大根 (6.5) いりごま (4) ご ま 油 (0.5) さ と う (0.8) 本みりん (2.4) 料 理 酒 (1) うすくちしょうゆ (3.5) けずりぶし (0.3) ③緑豆はるさめ (6) にんじん (5) 小 松 菜 (25) 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)	①な ま 節 (44) さ と う (3.47) 本みりん (2.97) 料 理 酒 (4.46) じいくちしょうゆ (2.48) うすくちしょうゆ (2.97) たまねぎ (44) にんじん (22) 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) じいくちしょうゆ (0.5) けずりぶし (0.2) ③ご ぼ う (10) にんじん (5) 青 ね ぎ (5) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4) 豆 乳 (35)	①鶏 肉 (72) 食 塩 (0.12) こしょう (0.01) たまねぎ (21.6) ピザ用チーズ (14.4) トマトケチャップ (7.2) 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) 大 根 葉 (20) すりごま (4) さ と う (0.8) うすくちしょうゆ (2) 米 酢 (2) ③キャベツ (40) たまねぎ (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)	①豚 肉 (27.5) じいくちしょうゆ (1.29) 料 理 酒 (1.29) 大 豆 (16.5) たまねぎ (27.5) にんじん (16.5) エリンギ (11) しょうが (0.55) にんにく (0.55) なたね油 (1.1) 赤 み そ (3.13) さ と う (1.07) 料 理 酒 (1.79) じいくちしょうゆ (1.79) コチジャン (0.9) 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) ③はくさい (45) たまねぎ (15) にんじん (5) けずりぶし (1.9) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.84) ④ヨーグルト 1個 (80)	①鶏 肉 (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) なたね油 (1.44) さ と う (1.92) 本みりん (2.64) 料 理 酒 (1.32) じいくちしょうゆ (3.96) うすくちしょうゆ (0.72) ②大 根 葉 (45) しらすほし (4) いりごま (4) なたね油 (1) 本みりん (1.1) 料 理 酒 (0.5) じいくちしょうゆ (1.3) ③鶏 卵 (25) も ず く (10) たまねぎ (25) にんじん (5) 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) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1)	①高野豆腐 (8.8) さ と う (0.55) うすくちしょうゆ (1.21) けずりぶし (0.22) 豚 肉 (44) こしょう (0.01) にんじん (11) たまねぎ (33) 干しいたけ (0.88) なたね油 (1.1) さ と う (0.55) じいくちしょうゆ (2.64) 片くり粉 (1.1) ②キャベツ (70) にんじん (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切 り ぶ (2) たまねぎ (25) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)
後期食	②豚肉→豚ひき肉、つきこんにゃく→なし いりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉 ピザ用チーズ→粉チーズ 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 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
中期食	②豚肉→豚ひき肉、つきこんにゃく→なし いりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉 ピザ用チーズ→粉チーズ チキンスープ 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 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	②豚肉→豚ひき肉、つきこんにゃく→なし いりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉 ピザ用チーズ→粉チーズ チキンスープ 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 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま

月日	28 日（火）	29 日（水）	30 日（木）	31 日（金）
栄養量	エネルギー784kcal、たんぱく質33.7g	エネルギー806kcal、たんぱく質32.8g	エネルギー836kcal、たんぱく質38.3g	エネルギー684kcal、たんぱく質27.3g
献立	コッペパン(国内産小麦100%) 牛乳 ①さつまいものクリームシチュー ②ほうれん草のソテー ③りんごのコンポート	ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②野菜の五目酢きんぴら ③とうふの吉野汁	麦ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②ひじきの炒り煮 ③小松菜のみそ汁 ④いりじゃこ	①ポロネーゼスパゲティ 牛乳 ②野菜のマリネ ③オニオンスープ ④パンプキンマフィン
おかずの内容	①鶏 肉 (33) さつまいも (44) たまねぎ (60.5) にんじん (11) し め じ (8.8) なたね油 (1.21) なたね油 (1.21) バ タ ー (3.03) 小 麦 粉 (4.84) スkimミルク (6.05) ピザ用チーズ (6.05) 食 塩 (0.99) こしょう (0.01) ②ほうれん草 (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) ③り ん ご (60) さ と う (3.5)	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) じいくちしょうゆ (2.97) ②ご ぼ う (10) れんこん (10) にんじん (10) かぼちゃ (35) なたね油 (1) 料 理 酒 (0.9) 食 塩 (0.1) さ と う (2.25) じいくちしょうゆ (2.25) 米 酢 (2.7) いりごま (3) すりごま (1) ③はくさい (30) にんじん (5) 絹ごし豆腐 (20) 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 (2.4) 片くり粉 (1.6)	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) じいくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.96) ③小 松 菜 (20) たまねぎ (18) にんじん (5) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4) ④しらすほし (15) しょうが (1) 本みりん (1) 料 理 酒 (1)	①スパゲティ (66) 牛ひき肉 (44) たまねぎ (44) にんじん (11) セ ロ リ (5.5) ホールトマト缶 (55) にんにく (0.28) オリーブ油 (0.88) トマトケチャップ (16.5) じいくちしょうゆ (1.65) さ と う (1.1) 料 理 酒 (1.1) 食 塩 (0.88) こしょう (0.01) ②キャベツ (60) にんじん (10) コ ー ン (5) なたね油 (0.8) さ と う (1.2) 食 塩 (0.5) こしょう (0.01) 米 酢 (2.5) ③たまねぎ (50) なたね油 (0.5) チキンスープ (17) じいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.6) 食 塩 (0.24) こしょう (0.01) ④パンプキンマフィン 1個 (25)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃく→なし ②いりごま・すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ	
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃく→なし ②いりごま・すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ ④けずりぶし	①チキンスープ ④豆乳
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃく→なし ②いりごま・すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ ④けずりぶし	①チキンスープ ④豆乳

*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。
*しらすほしなどの小魚、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。

ことし 今年 は 10月6日 が 十五夜 です。

つき み こんだて
月見献立

〇 麦ごはん

〇 牛乳

〇 いも煮

〇 切干大根の三杯酢

〇 油あげのみそ汁

穀物の収穫に感謝し、
がうまいくように、人との
縁が満ちるようという願い
が込められています。
この時期は、里芋の収穫時
期にあたることから「芋名
月」とも呼ばれ、里芋を供え
る習わしがあります。給食で
は、里芋を使用した「いも煮」
が登場します。

しょくひん
食品ロスをへらそう！

クイズに挑戦★

食品ロスをへらすための行動として、
下線の部分が正しいものを選びましょう。

(ア) 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。

(イ) 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。

(ウ) 曲がったきゅうりなど不ぞろいな野菜を買う。

(エ) 賞味期限が切れていたらすぐに捨てる。

がつ しょくひん さくげんげっかん
10月は「食品ロス削減月間」です！

できるだけ使いきる、食べきるようにして、
食べ物のもったいないをなくしましょう。

環境政策局からのお知らせ

〇月〇日(〇曜)
〇月〇日(〇曜) 〇月〇日(〇曜) 〇月〇日(〇曜)
〇月〇日(〇曜) 〇月〇日(〇曜) 〇月〇日(〇曜)
(〇) (〇) : 〇〇

