



令和7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	1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)
栄養量	エネルギー915kcal、たんぱく質36.3g	エネルギー796kcal、たんぱく質34.4g	エネルギー855kcal、たんぱく質40.7g	エネルギー756kcal、たんぱく質31.7g	エネルギー713kcal、たんぱく質26.7g
献立	ごはん 牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②野菜の五目酢きんぴら ③かきたま汁 ④大根葉と牛肉の炒め物	黒糖コッペパン 牛乳 ①里いものクリームシチュー ②ひじきのソテー ③みかん	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②ほうれん草の煮びたし ③ふのみそ汁 ④あまから大豆	ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の黒酢炒め ②小松菜ともやしのごまあえ ③白菜の吉野汁	麦ごはん 牛乳 ①関東煮 ②キャベツと豚肉の炒め物 ③えのきのすまし汁
おかずの内容	① 高野豆腐 (11) さとう (1.19) うすくししょうゆ (3.17) けずりぶし (1.1) 豚ひき肉 (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) うすくししょうゆ (1.98) 片くり粉 (2.2) けずりぶし (1.1)	① 鶏肉 (41.8) 里いも (55) たまねぎ (66) にんじん (12.65) なたね油 (1.21) なたね油 (1.21) バター (3.03) 小麦粉 (4.84)	① 豚肉 (66) いくちしょうゆ (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) いくちしょうゆ (2.97)	① 鶏肉 (49.5) しょうが (1.65) いくちしょうゆ (1.32) 片くり粉 (4.95) なたね油 (2.48) たまねぎ (68.2) れんこん (16.5) にんじん (18.7) なたね油 (1.1) さとう (2.42) いくちしょうゆ (3.52) 黒酢 (3.3)	① 厚あげ (22) 三温糖 (0.36) いくちしょうゆ (0.71) けずりぶし (0.33) ちくわ (22) じゃがいも (44) にんじん (16.5) だいこん (49.5) 板こんにゃく (11) さとう (1.59) 本みりん (2.38) うすくししょうゆ (3.34) いくちしょうゆ (3.17) だし昆布 (1.1) けずりぶし (2.2)
	② ごぼう (10) にんじん (10) かぼちゃ (30) つきこんにゃく (15) なたね油 (1) 料理酒 (0.9) 食塩 (0.1) さとう (2.25) いくちしょうゆ (2.25) 米酢 (2.7) いりごま (2) すりごま (2)	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 ほうれん草 (60) えのきだけ (10) にんじん (5) さとう (0.5) 本みりん (1.2) うすくししょうゆ (2) いくちしょうゆ (0.5) けずりぶし (0.2)	② 小松菜 (65) もやし (25) すりごま (3.5) ねりごま (1) 本みりん (1.7) いくちしょうゆ (3.4) けずりぶし (0.2)	② キャベツ (45) 豚ひき肉 (10) なたね油 (0.5) 料理酒 (0.8) 洋からし (0.05) うすくししょうゆ (1.7) 本みりん (0.4)
	③ 鶏卵 (30) たまねぎ (15) 青ねぎ (5) 食塩 (0.1) うすくししょうゆ (2.4) 片くり粉 (0.8) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1)	② ひじき (3) にんじん (15) コーン (5) なたね油 (1) さとう (0.44) うすくししょうゆ (1.32)	③ 切りふ (1.5) わかめ (3) たまねぎ (15) にんじん (5) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	③ はくさい (35) たまねぎ (20) けずりぶし (1.9) 本みりん (0.48) 食塩 (0.1) うすくししょうゆ (2.4) 片くり粉 (1.6)	③ えのきだけ (10) たまねぎ (25) 青ねぎ (5) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食塩 (0.1) うすくししょうゆ (2.4)
	④ 大根葉 (40) 牛肉 (15) なたね油 (0.5) 料理酒 (0.8) 洋からし (0.05) うすくししょうゆ (1.7) 本みりん (0.4)	食塩 (0.22) こしょう (0.01)	④ 大豆 (33) 片くり粉 (4) しらすぼし (5) なたね油 (揚げ物用) (1.9) さとう (4) いくちしょうゆ (1.2)		
後期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 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	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん (缶)	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃく→なし ④片くり粉なし、なたね油 (揚げ物用) なし	①鶏肉→鶏ひき肉、なたね油 (揚げ物用) なし ②すりごまなし	①板こんにゃく→なし
中期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐、片くり粉なし 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	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん (缶)	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃく→なし ④片くり粉なし、なたね油 (揚げ物用) なし けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、なたね油 (揚げ物用) なし ②すりごまなし	①板こんにゃく→なし
初期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐、片くり粉なし 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	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん (缶)	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃく→なし ④片くり粉なし、なたね油 (揚げ物用) なし けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、なたね油 (揚げ物用) なし ②すりごまなし	①板こんにゃく→なし

月日	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)
栄養量	エネルギー640kcal、たんぱく質33.4g	エネルギー750kcal、たんぱく質33.9g	エネルギー694kcal、たんぱく質34.6g	エネルギー748kcal、たんぱく質29.3g	エネルギー885kcal、たんぱく質34g
献立	①ちゃんぽんめん 牛乳 ②にんじんしりしり ③パインゼリー	ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の煮つけ ②小松菜のおかかあえ ③しめじのみそ汁 ④くきわかめのあっさり煮	麦ごはん 牛乳 ①赤魚の煮つけ ②ほうれん草と卵の炒め物 ③のっぺい汁	ごはん 牛乳 ①マーボどうふ ②小松菜とツナのあえもの ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①キーマカレー ②ひじきのごまサラダ ③牛乳プリン
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 (24) もやし (18) 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 (0.84) 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) うすくししょうゆ (3) 白みそ (2.4)	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) うすくししょうゆ (3.22) いくちしょうゆ (2.14)	① 赤魚 (70) 三温糖 (1.17) 料理酒 (2.93) 本みりん (0.71) いくちしょうゆ (1.41) しょうが (0.3)	① とろろ (77) 豚ひき肉 (25.3) 食塩 (0.11) こしょう (0.01) たまねぎ (44) しょうが (0.77) ごま油 (0.99) さとう (0.77) 赤みそ (4.4) 料理酒 (0.99) トウバンジャン (0.09) いくちしょうゆ (2.75) 片くり粉 (1.98)	① 鶏ひき肉 (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 (18) たまねぎ (75.6) 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) いくちしょうゆ (1.68) ローリエ (0.01)
	② にんじん (25) 鶏卵 (25) なたね油 (0.5) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) うすくししょうゆ (1.1)	② 小松菜 (60) 花かつお (0.7) 本みりん (0.9) いくちしょうゆ (0.4) うすくししょうゆ (1.5) だし昆布 (0.2)	② ほうれん草 (60) 鶏卵 (20) 片くり粉 (0.2) なたね油 (0.5) うすくししょうゆ (1.8) なたね油 (1)	② 小松菜 (60) にんじん (5) まぐろフレーク (8) 本みりん (0.7) ごま油 (0.7) うすくししょうゆ (3) 米酢 (1.5)	② ひじき (3) にんじん (10) さとう (0.2) うすくししょうゆ (1) けずりぶし (0.8) ほうれん草 (30) すりごま (4) さとう (0.8) うすくししょうゆ (2) 米酢 (2)
	③ パインゼリー 1個 (50)	③ たまねぎ (25) しめじ (10) 油あげ (8) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	③ 里いも (15) だいこん (15) ごぼう (15) にんじん (5) けずりぶし (1.9) うすくししょうゆ (2.8) いくちしょうゆ (0.8) 片くり粉 (1.2)	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) うすくししょうゆ (2.4)	③ 牛乳プリン 1個 (40)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐 ④いりごま→ねりごま	①たまねぎ、片くり粉		②すりごま→ねりごま
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐 ④いりごま→ねりごま、けずりぶし	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし		②すりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐 ④いりごま→ねりごま、けずりぶし	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし		②すりごま→ねりごま



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	15 日（月）	16 日（火）	17 日（水）	18 日（木）	19 日（金）
栄養量	エネルギー863kcal、たんぱく質40.4g	エネルギー704kcal、たんぱく質32g	エネルギー762kcal、たんぱく質39.2g	エネルギー760kcal、たんぱく質26.7g	エネルギー800kcal、たんぱく質36.1g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆の中華煮 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③中華コンスープ ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①ホキのみそバター焼き ②ほうれん草と切干大根のごまあえ ③野菜の沢煮わん	コッペパン（国内産小麦100%） 牛乳 ①ローストチキン ②小松菜のソテー ③トマトスープ ④カラメルプリン	ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②ジャンボしゅうまい ③はるさめスープ	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそばろ ②大根葉とじゃこの炒め物 ③もずくのすまし汁
お か ず の 内 容	① 鶏 肉 (36.3) 大 豆 (24.2) 干しいたけ (0.55) たまねぎ (33) 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)	① ホ キ (70) 料 理 酒 (1.4) たまねぎ (16.5) にんじん (5.5) し め じ (11) バ タ ー (1.1) 信 州 み そ (4.18) さ と う (0.88) 本 み り ん (0.66) こいくちしょうゆ (0.66)	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 かまぼこ (16.5) にんじん (14.3) は く さい (82.5) も や し (38.5) たけのこ(缶) (11) しょうが (0.99) 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 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) 鶏 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)
	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 切 干 大 根 (4) 三 温 糖 (0.85) 本 み り ん (1.2) うすくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.6) ほうれん草 (55) す り ご ま (3.5) ね り ご ま (1) うすくちしょうゆ (1.1) けずりぶし (0.1)	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 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 (70) しらすぼし (5) なたね油 (0.7) 本 み り ん (1.1) 料 理 酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1)
	③ 鶏 卵 (25) たまねぎ (20) クリームｺｰﾝ(缶) (25) 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)	③ ご ぼ う (10) たまねぎ (10) にんじん (5) は く さい (20) だ し 昆 布 (0.8) けずりぶし (1) 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)	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) チコンスープ (10) 食 塩 (0.7) こし ょう (0.01) ロ ー リ エ (0.01)	③ 緑豆はるさめ (6) たまねぎ (15) にんじん (5) 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) けずりぶし (1.9)	③ も ず く (15) たまねぎ (20) 青 ね ぎ (5) 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 ヨｰｸﾙﾄ 1個 (80)		④ 鶏 卵 (20) 牛 乳 (40) さ と う (6) さ と う (4)		
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①片くり粉、なたね油 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉	②しゅうまいの皮なし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①すりごまなし ②ほうれん草
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①片くり粉、なたね油 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉	②しゅうまいの皮なし、けずりぶし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①すりごまなし ②ほうれん草
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①片くり粉、なたね油 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉	②しゅうまいの皮なし、けずりぶし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①すりごまなし ②ほうれん草

月日	22 日（月）	23 日（火）	24 日（水）
栄養量	エネルギー759kcal、たんぱく質34.4g	エネルギー802kcal、たんぱく質32.7g	エネルギー824kcal、たんぱく質37g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉のねぎみそ焼き ②白菜のゆず風味 ③かぼちゃのいとこ煮 ④ほうれん草のすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが（カレー味） ②ひじきの炒り煮 ③ごぼうのみそ汁 ④大根葉のおかか炒め	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②切干大根の三杯酢 ③ふのすまし汁 ④いりじゃこ
お か ず の 内 容	① 鶏 肉 (72) 青 ね ぎ (24) 三 温 糖 (1.44) 料 理 酒 (3.84) 本 み り ん (1.92) 赤 み そ (4.32) い り ご ま (4.8)	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 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) にんじん (11) うすくちしょうゆ (3.41) けずりぶし (0.44)
	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)	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) こいくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.96)	② 切 干 大 根 (5) 細切ごんぶ (0.2) 鶏 肉 (10) さ と う (0.72) うすくちしょうゆ (1.5) けずりぶし (0.2) 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)
	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)	③ ご ぼ う (10) たまねぎ (20) 豆 苗 (5) けずりぶし (1.9) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4)	③ 切 り ぶ (2) 小 松 菜 (15) 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 ほうれん草 (20) たまねぎ (15) 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 大 根 葉 (50) 花 かつ お (1) 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)	④ しらすぼし (10) しょうが (1) 本 み り ん (1) 料 理 酒 (1)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ④ほうれん草	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 いりごま→ねりごま、けずりぶし	①豚肉→豚ひき肉 ④ほうれん草	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉 ④けずりぶし
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 いりごま→ねりごま、けずりぶし	①豚肉→豚ひき肉 ④ほうれん草	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉 ④けずりぶし

＊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。

が っ っ に ち と う じ こ ん だ て

12月22日は冬至献立です。

冬至は、最も昼が短く、夜が長くなる日です。
ゆず風呂に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。

ぶ ろ こ う か

ゆず風呂の効果

からだ あた 体を温めて 風邪予防



よ かい 良い香りで リラックス

給食ではゆずの果汁を使った「白菜のゆず風味」やかぼちゃと小豆を出汁、砂糖、みりん、醤油で煮含めて仕上げた「かぼちゃのいとこ煮」が登場します。伝統的な食文化を感じながら、味わって、食べてくださいね！

と う じ こ ん だ て

冬至献立




ごはん
牛乳
鶏肉のねぎみそ焼き
白菜のゆず風味
かぼちゃのいとこ煮
ほうれん草のすまし汁

＊献立は、諸事情により一部変更場合があります。
＊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。

