



令和8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(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
栄養量	エネルギー724kcal、たんぱく質33.9g	エネルギー696kcal、たんぱく質30g	エネルギー732kcal、たんぱく質31.1g	エネルギー747kcal、たんぱく質26.6g	エネルギー861kcal、たんぱく質32.5g
献立内容	麦ごはん 牛乳 ①松風焼き ②紅白なます ③黒豆 ④キャベツの吉野汁	①京風たぬきうどん 牛乳 ②小松菜とじゃこの炒め物 ③りんごのコンポート	ごはん 牛乳 ①たちうあのピリカラみそ焼き ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③もずくのすまし汁 ④牛肉のしぐれ煮	麦ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②切干大根と水菜のナムル ③もやしの中華スープ	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②小松菜のソテー ^{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)	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) だし昆布 (2.4) けずりぶし (3.72)	①たちうおの激粉付 (40) なたね油 (1) しょうが (0.72) ごま油 (0.24) 三温糖 (2.88) 料理酒 (2.88) トウパンジヤン (0.04) こいくちしょうゆ (1.44) 赤みそ (2.16)	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) 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 (0.55) 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 (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) パタ一 (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) フルーツチャニス (3) バーキューソース (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)
後期食	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)	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)	③もずく (15) たまねぎ (20) えのきだけ (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)	②切干大根 (5) まぐろフレーク (5) さとう (0.65) うすくちしょうゆ (1.35) けずりぶし (0.3) 水菜 (10) ごま油 (0.72) さとう (0.65) うすくちしょうゆ (1.35) 米酢 (1.22)	②小松菜 (65) コーン (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)
中期食	③黒豆 (10) 三温糖 (5) うすくちしょうゆ (0.8)	③りんご (60) さとう (3.5)	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もやし (40) にんじん (10) 白ねぎ (10) しょうが (0.3) ごま油 (1) けずりぶし (1.9) 食塩 (0.4) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (0.8)	③牛乳プリン 1個 (40)
初期食	④キャベツ (40) たまねぎ (20) にんじん (10) 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)				

月日	19日(月)	20日(火)	21日(水)
栄養量	エネルギー810kcal、たんぱく質34.8g	エネルギー739kcal、たんぱく質28g	エネルギー797kcal、たんぱく質38.5g
献立内容	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのみそ炒め ②大根葉ともやしの土佐酢あえ ③ふのすまし汁 ④くきわかめのあっさり煮	ごはん 牛乳 ①白いんげん豆の和風グラタン ②ひじきの炒り煮 ③いりこだしのお吸い物	黒糖コッペパン 牛乳 ①鶏肉のアングレス ②野菜のフレンチドレッシングあえ ③じゃがいものポタージュ
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 (38.5) 食塩 (0.11) こしょう (0.01) たまねぎ (33) にんじん (16.5) 干しいたけ (0.55) 青ねぎ (5.5) しょうが (0.44) なたね油 (1.1) 赤みそ (2.97) さとう (1.29) 料理酒 (0.9) こいくちしょうゆ (1.79) ごま油 (0.66)	①フランクフルト (11) しめじ (5.5) 里いも (33) たまねぎ (16.5) にんじん (5.5) ほうれん草 (11) しらす干し (5.5) なたね油 (1.1) 白いんげん豆 (33) スキムミルク (3.85) 白みそ (3.3) うすくちしょうゆ (0.55) こしょう (0.01) ピザ用チーズ (11) けずりぶし (0.33)	①鶏肉 (72) 料理酒 (1.16) 片くり粉 (3.6) なたね油 (揚げ物用) (3.6) トマトケチャップ (8.64) ウスターソース (6.48) さとう (1.16)
内 容	②大根葉 (70) もやし (20) 花かつお (1) 本みりん (1.3) こいくちしょうゆ (2.7) うすくちしょうゆ (0.5) 米酢 (1.5) だし昆布 (0.2)	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キャベツ (60) にんじん (5) 黄ピーマン (15) オリーブ油 (0.9) さとう (1.4) 食塩 (0.5) こしょう (0.01) 米酢 (2.8)
後期食	③切りふ (2) たまねぎ (25) にんじん (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)	③はくさい (30) たまねぎ (10) みつば (3) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) だし昆布 (0.8) 煮干し (2)	③マッシュポテト (50) たまねぎ (30) 牛乳 (35) チキンスープ (15) 食塩 (0.7) こしょう (0.01) バター (3) 片くり粉 (0.5)
中期食	④くきわかめ (15) 料理酒 (1) こいくちしょうゆ (2.2) 三温糖 (1.5) いりごま (1)		
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草 ④いりごま→ねりごま		

きゅうしょく とうじょう りょうり
給食に登場するおせち料理

りょうり いちねん けんこう こううん わが にほん でんとうでき しょく
 おせち料理は、一年の健康や幸運を願う日本の伝統的な食文化の一つです。
 それぞれの料理に込められた願いを紹介します。

22のか とうじょう
9日に登場!

「まつかぜや 松風焼き」

表面のみに、ごまなどをまぶして焼くことから「裏がない正直な人になりますように。」

「こうはく 紅白なます」

大根の白色とにんじんの赤(紅)色で、おめでたい紅白の組み合わせ。

くろまめ
「黒豆」
 「元氣(まめ)に、仕事ができますように。」

にち とうじょう
23日に登場!

「に煮しめ」

さまざまな具をひとつ鍋で一緒に煮ることから、「家族がなかよく結ばれますように。」

「たたきごぼう」

ごぼうが地中に根を張り、力強く成長することから、「家族の土台がしっかりしますように。」

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	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)
栄養量	エネルギー782kcal、たんぱく質35.5g	エネルギー689kcal、たんぱく質27.5g	エネルギー788kcal、たんぱく質27.2g	エネルギー773kcal、たんぱく質33.1g	エネルギー790kcal、たんぱく質34.8g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のすき煮 ②小松菜と卵の炒め物 ③だいこんのみそ汁 ④いりさけ	ごはん 牛乳 ①煮しめ ②たたきごぼう ③かまぼこのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①さばめしの具 ②切干大根の三杯酢 ③さつまいものみそ汁 ④パインゼリー	ミルクコッペパン 牛乳 ①ビーンズオムレツ ②キャベツとコーンのソテー ③オニオンスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉の治部煮 ②ひじきの五目煮 ③野菜の沢煮わん ④ヨーグルト
おかずの内容	①豚肉 (44) たまねぎ (49.5) はくさい (16.5) 焼き豆腐 (49.5) 青ねぎ (11) なたね油 (1.1) 料理酒 (1.1) さとう (1.76) こいくちしょうゆ (5.5) ②小松菜 (60) 鶏卵 (20) 片切り粉 (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) ③だいこん (25) なめこ (10) 豆苗 (3) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4) ④さけフレーク (7) なたね油 (0.35) 本みりん (0.35) 料理酒 (0.18) こいくちしょうゆ (0.11)	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) 三温糖 (0.99) 本みりん (1.21) こいくちしょうゆ (3.41) ②ごぼう (30) すりごま (3) さとう (0.3) うすくちしょうゆ (2.2) 米酢 (1.2) ③かまぼこ (10) 大根葉 (15) かぶ (15) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食塩 (0.08) うすくちしょうゆ (2)	①さば(水煮) (57.6) ごぼう (21.6) れんこん (7.2) 干しいたけ (0.6) しょうが (0.44) さとう (1.92) 本みりん (2.64) 料理酒 (1.32) こいくちしょうゆ (3.96) うすくちしょうゆ (0.72) ②切干大根 (5) 細切こんぶ (0.2) さとう (0.72) うすくちしょうゆ (1.5) けずりぶし (0.2) 水菜 (10) 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さつまいも (20) たまねぎ (20) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4) ④パインゼリー 1個 (50)	①大豆 (9) フランクフルト (15) 鶏卵 (55) 牛乳 (10) たまねぎ (30) にんじん (5) なたね油 (0.8) 食塩 (0.3) こしょう (0.01) ピザ用チーズ (3) トマトケチャップ (8) トマトピューレ (1.6) ウスターーソース (1.6) さとう (0.4) ②キャベツ (60) コーン (5) なたね油 (0.4) 食塩 (0.4) こしょう (0.01) ③さつまいも (20) たまねぎ (20) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4) ④パインゼリー 1個 (50)	①鶏肉 (60.5) 料理酒 (1.1) 片切り粉 (1.1) にんじん (16.5) たまねぎ (11) 干しいたけ (0.88) 切りふ (5.5) 三温糖 (0.8) 本みりん (2.28) うすくちしょうゆ (2.68) こいくちしょうゆ (1.79) けずりぶし (0.55) ②ひじき (5) にんじん (10) ちくわ (8) つきこんにゃく (10) なたね油 (0.5) 三温糖 (0.8) 本みりん (2.3) こいくちしょうゆ (4.2) けずりぶし (1) ③はくさい (18) ごぼう (10) たまねぎ (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) 片切り粉 (0.8) ④ヨーグルト 1個 (90)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま ③ほうれん草			①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ④けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま ③ほうれん草		①チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ④けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま ③ほうれん草		①チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも

月日	29日(木)	30日(金)
栄養量	エネルギー759kcal、たんぱく質33g	エネルギー811kcal、たんぱく質31.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のみそバター炒め ②小松菜の煮びたし ③かきたま汁	ごはん 牛乳 ①高野どうふの甘酢煮 ②ほうれん草のごまあえ ③じゃがいものみそ汁
おかずの内容	①豚肉 (55) なたね油 (0.55) 料理酒 (2.2) こしょう (0.01) たまねぎ (16.5) にんじん (5.5) キャベツ (44) もやし (5.5) バター (1.65) 信州みそ (5.5) さとう (1.32) 本みりん (1.1) こいくちしょうゆ (0.55) ②小松菜 (65) にんじん (10) さとう (0.5) 本みりん (1.2) 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 (20) 絹ごし豆腐 (30) みつば (3) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片切り粉 (0.8) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) ④豚肉→豚ひき肉、片切り粉	①高野豆腐 (8.8) 片切り粉 (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 (55) にんじん (11) れんこん (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) ②ほうれん草 (60) にんじん (5) ねりごま (3.2) 本みりん (1.8) こいくちしょうゆ (2.9) けずりぶし (0.1) ③じゃがいも (20) たまねぎ (15) えのきだけ (10) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4) 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
後期食	①豚肉→豚ひき肉、片切り粉	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
中期食	①豚肉→豚ひき肉、片切り粉、けずりぶし	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
初期食	①豚肉→豚ひき肉、片切り粉、けずりぶし	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

新献立 20日に登場！

しろ まめ わふう 白いんげん豆の和風グラタン

「グラタン」は、フランス発祥の料理です。

一般的には、肉や魚介類、野菜、マカロニなどが使われます。

今月の給食に登場するグラタンは、和菓子の白あんの材料にもなっている白いんげん豆をペースト状にして、スキムミルクや白みそと混ぜ合わせたソースにしました。食材には、しめじ、里芋、しらす干しなどが入ったグラタンです。みそや出汁、しょうゆで調味して和風に仕上げます。

しろ
まめ
白いんげん豆

しろ まめ たもの
白いんげん豆ってどんな食べ物かな??

特徴

- ☆色が白い
- ☆クリーミーな味わい
- ☆たんぱく質や鉄分、ミネラルが豊富

○2025年度9月補正予算の議決について(食材費高騰分の追加支援)

物価高騰により、給食1食あたりの食材費は約419円かかっていますが、公費による支援(104円)を行うことにより、保護者の皆様の負担(315円)を増やすことなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供します。

*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、またはアレルゲン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。

*しらす干しなどの小魚、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。

