



# 令和8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	2日(月)
栄養量	エネルギー796kcal、たんぱく質33.9g
献立	ごはん 牛乳 ①肉豆腐 ②ほうれん草とひじきの炒め物 ③いりさけ ④じゃがいものみそ汁
おかげさすのり	①牛 肉(38.5) たまねぎ(44) にんじん(13.2) 焼き豆腐(60.5) なたね油(0.88) さとう(1.76) 料理酒(0.88) いくちしょうゆ(5.72)
	②ひじき(2) ほうれん草(50) なたね油(0.5) いりごま(4) 花かつお(0.4) さとう(0.4) いくちしょうゆ(3) 本みりん(1)
	③さけフレーク(5) なたね油(0.25) 本みりん(0.25) 料理酒(0.13) いくちしょうゆ(0.08)
	④じゃがいも(20) 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)
後期食	②いりごま→ねりごま
中期食	②いりごま→ねりごま ③けずりぶし
初期食	②いりごま→ねりごま ③けずりぶし

**卒業式日程について**  
 ※1 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 6日(金)、小学部・中学部 12日(木)  
 ※2 北総合支援学校中央分校：高等部 5日(木)、小学部・中学部 11日(水)  
 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

**ひな祭り献立**

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・ちらしずしの具
- ・あいませ
- ・菜の花のすまし汁
- ・三色ゼリー

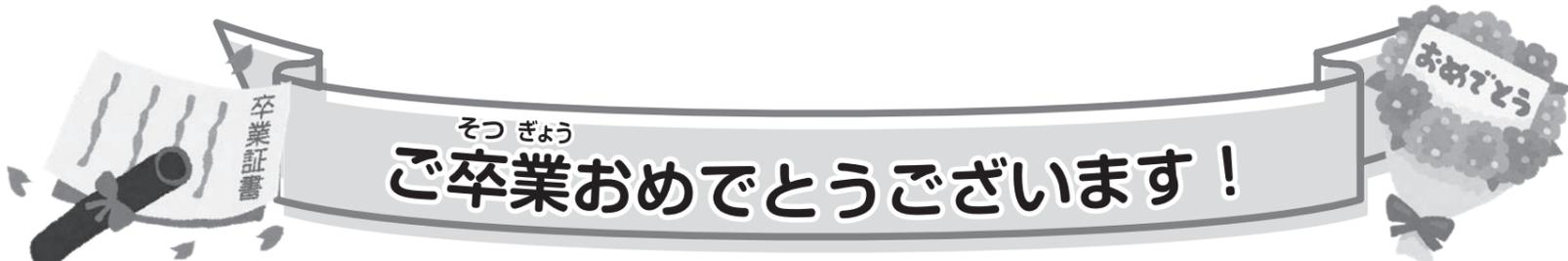
3月3日は「ひな祭り」です。  
 「ひな祭り」は、女の子が元気に大きくなるようにお祝いする日です。  
 この日は、ひな人形を飾ったり、春を感じる特別な食べ物を食べたりします。  
 おめでたい具がたくさん入っている「ちらしずし」やよいご縁を願う「はまぐりのお吸い物」、いろいろな色で四季を現した「ひなあられ」、桃色、白色、緑色で春が来ることを表現した「菱餅」などを食べます。  
 給食では、「ちらしずし」と菱餅の代わりに「三色ゼリー」が登場します。

月日	3日(火)	4日(水)	5日(木) ※分校6日(金)	9日(月)	10日(火)
栄養量	エネルギー817kcal、たんぱく質29g	エネルギー898kcal、たんぱく質33.4g	エネルギー697kcal、たんぱく質33.4g	エネルギー824kcal、たんぱく質32.7g	エネルギー795kcal、たんぱく質35.4g
献立	麦ごはん 牛乳 ①ちらしずしの具 ②あいませ ③菜の花のすまし汁 ④三色ゼリー	味つけコッペパン 牛乳 ①煮込みハンバーグ ②野菜のフレンチドレッシングあえ ③オニオンスープ ④りんごゼリー	ごはん 牛乳 ①赤魚の煮つけ ②大豆と大根葉の炒め物 ③えのきのすまし汁	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ちくわと白菜の炒め物 ③いらたまスープ ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①みそかつ ②キャベツとコーンのソテー ③とうふのすまし汁
おかげさすのり	①しらすぼし(6) さとう(4.8) 食塩(0.48) 米酢(12) にんじん(8.4) れんこん(12) 干しいたけ(1.2) たけのこ(缶)(12) さとう(1.8) 本みりん(1.32) 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) きざみり1袋(0.3)	①牛ひき肉(44) 豚ひき肉(30.8) たまねぎ(26.4) なたね油(0.66) 食塩(0.27) こしょう(0.01) 片くり粉(3.73) たまねぎ(22) ホールトマト(缶)(8.8) なたね油(0.55) トマトケチャップ(11) ウスターソース(3.96) さとう(0.77)	①赤魚(70) 三温糖(1.16) 料理酒(2.9) 本みりん(0.7) いくちしょうゆ(1.39)	①厚あげ(55) 三温糖(0.99) いくちしょうゆ(1.98) けずりぶし(1.1) 小松菜(44) たまねぎ(38.5) にんじん(11) しょうが(0.55) にんにく(0.33) たけのこ(缶)(16.5) 干しいたけ(0.88) 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) いくちしょうゆ(2.75) こしょう(0.01) 片くり粉(1.1)	①豚肉(72) 食塩(0.24) こしょう(0.01) 小麦粉(5.04) パン粉(12) 豆みそ(3.3) 白みそ(0.55) 料理酒(1.65) 本みりん(2.2) さとう(1.65) 片くり粉(0.11) けずりぶし(0.22)
	②ちくわ(10) 油あげ(12) にんじん(10) だいこん(30) ごぼう(10) つきこんにゃく(10) さとう(1) 本みりん(1.1) いくちしょうゆ(2) うすくちしょうゆ(2) けずりぶし(0.4)	②キャベツ(65) にんじん(10) 黄ピーマン(5) なたね油(0.9) さとう(1.4) 食塩(0.5) こしょう(0.01) 米酢(2.8)	②大豆(7) 三温糖(0.5) いくちしょうゆ(1.2) 大根葉(60) にんじん(5) いりごま(4) なたね油(1) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) いくちしょうゆ(1.2)	②ちくわ(15) はくさい(65) にんじん(10) なたね油(0.5) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(1) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5)	②キャベツ(55) にんじん(5) コーン(5) なたね油(0.4) 食塩(0.4) こしょう(0.01)
	③なのはな(15) 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)	③たまねぎ(50) なたね油(0.5) チキンスープ(17) 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)	③えのきだけ(5) わかめ(3) だし昆布(0.8) けずりぶし(1) 青ねぎ(5) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.4)	③鶏卵(25) いら(5) たまねぎ(20) チキンスープ(15) 食塩(0.24) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.84) 片くり粉(0.8)	③絹ごし豆腐(30) だし昆布(0.8) けずりぶし(1) ほうれん草(20) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.4)
	④三色ゼリー1個(60)	④りんごゼリー1個(40)	うすくちしょうゆ(2.4)	④ヨーグルト1個(80)	
後期食	①けずりぶしなし、なたね油なし ②油あげ→厚あげ、つきこんにゃくなし	①たまねぎ、片くり粉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①たまねぎ、片くり粉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ	
中期食	①けずりぶしなし、なたね油なし ②油あげ→厚あげ、つきこんにゃくなし	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ、小麦粉なし パン粉なし	
初期食	①けずりぶしなし、なたね油なし ②油あげ→厚あげ、つきこんにゃくなし	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ、小麦粉なし パン粉なし	



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	11日(水) ※分校12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
栄養量	エネルギー936kcal、たんぱく質32.2g	エネルギー810kcal、たんぱく質37.3g	エネルギー718kcal、たんぱく質29.9g	エネルギー769kcal、たんぱく質37.9g	エネルギー772kcal、たんぱく質29.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①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豚肉の卵とじ ②五目煮豆 ③赤だし	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのピリカラみそ焼き ②ほうれん草ともやしのごまあえ ③金時豆の甘煮 ④野菜の沢煮わん	黒糖コッペパン 牛乳 ①鶏肉のハニーマスタード焼き ②ひじきのソテー ③コンソメスープ ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①おからそぼろ丼の具 ②切干大根の三杯酢 ③ふのみそ汁
おかずの内容	①牛肉(42)ガーリックパウダー(0.12) しょうが(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kim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) パーベキューソース(6) ウスターソース(2.4) 食塩(0.84) オールスパイス(0.04) かいししょうゆ(2.04) ローリエ(0.01) ②小松菜(60) にんじん(10) まぐろフレーク(5) すりごま(4) さとう(1.3) 食塩(0.2) しょうが(0.01) うすくちしょうゆ(1.6) 米酢(2.5) なたね油(0.8) ③牛乳プリン1個(40)	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大豆(10) ちくわ(10) ごぼう(10) にんじん(10) 切こんぶ(1) かいししょうゆ(2.4) 三温糖(1) ③なめこ(10) たまねぎ(25) 青ねぎ(5) けずりぶし(1.9) 豆みそ(5.2) 信州みそ(1.2)	①たちうお(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) トウバンジャン(0.04) かいししょうゆ(1.44) 赤みそ(2.16) ②ほうれん草(70) もやし(20) すりごま(3.5) ねりごま(1) 本みりん(1.7) かいししょうゆ(3.4) けずりぶし(0.2) ③金時豆(12) 三温糖(4) うすくちしょうゆ(0.8) ④だいこん(10) はくさい(15) にんじん(10) えのきだけ(5) みつば(3) 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)	①鶏肉(72) はちみつ(3.3) 料理酒(1.2) かいししょうゆ(1.86) 粒入りマスタード(5.16) ②ひじき(3) にんじん(10) まぐろフレーク(10) なたね油(1) さとう(0.44) うすくちしょうゆ(1.3) 食塩(0.1) しょうが(0.01) 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) しょうが(0.01) ④ヨーグルト1個(80)	①豚ひき肉(30) おから(30) たまねぎ(24) にんじん(6) 干しいたけ(0.6) しょうが(0.36) なたね油(0.6) さとう(1.08) 本みりん(1.86) かいししょうゆ(3.78) 鶏卵(36) けずりぶし(0.12) 片くり粉(0.36) 食塩(0.12) なたね油(0.84) 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) かいししょうゆ(0.45) 米酢(1.8) ③切りふ(2) たまねぎ(20) 青ねぎ(5) けずりぶし(1.9) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)
後期食	①牛肉→牛ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉	①絹ごし豆腐、食塩なし
中期食	①牛肉→牛ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②けずりぶし	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉	①絹ごし豆腐、食塩なし
初期食	①牛肉→牛ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②けずりぶし	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉	①絹ごし豆腐、食塩なし



そつぎょういわ こんだて  
**卒業祝い献立**

3月4日 (3月10日)

こうとうぶ そつぎょういわ こんだて  
**高等部の卒業祝い献立**

しょうがくぶ ちゅうがくぶ そつぎょういわ こんだて  
**小学部・中学部の卒業祝い献立**

- 味つけコッペパン
- 牛乳
- 煮込みハンバーグ
- 野菜のフレンチドレッシングあえ
- オニオンスープ
- りんごゼリー
- ごはん
- 牛乳
- みそかつ
- キャベツとコーンのソテー
- とうふのすまし汁

今月の給食は、  
卒業祝いの献立が登場します！  
一つ一つ心を込めて丁寧に作ります。  
よく味わって食べてくださいね！

「煮込みハンバーグ」のレシピ

【材料(4人分)】

○ハンバーグ

- 牛ひき肉…………… 160g
- 豚ひき肉…………… 120g
- たまねぎ(中)…………… 1/2個
- なたね油…………… 小さじ1
- 塩こしょう…………… 少々
- 片くり粉…………… 大さじ1と小さじ1
- 水…………… 小さじ1

【作り方】

○ハンバーグ

- たまねぎはみじん切りにする。
- フライパンを熱して、半量の油を入れてなじませ、たまねぎをきつね色になるまで炒めて冷ます。
- 牛ひき肉と豚ひき肉を合わせ、塩こしょうを加えて粘りが出るまでよく練る。
- ③に②、水、片くり粉を加えてさらによく練り、小判型に形成する。
- フライパンを熱して、残りの油を入れてなじませ、④を並べて、中まで火が通るように焼く。

○ソース

- たまねぎ(中)…………… 1/2個
- トマト缶…………… 30g
- なたね油…………… 小さじ1/2
- 水…………… 100ml
- (A) トマトケチャップ…………… 大さじ3弱
- (A) ウスターソース…………… 小さじ2
- (A) さとう…………… 小さじ1

○ソース

- たまねぎは1cmの角切りにする。
- フライパンを熱して、油を入れてなじませ、たまねぎを炒め、ホールトマト缶を加えてさらに炒める。
- ②に水を加えて煮込み、(A)を加えて、トロっとなるまで煮、ソースを作る。

\*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。