



令和8年9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 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)	7 日 (月)	8 日 (火)
栄養量	エネルギー 783kcal、たんぱく質 27g	エネルギー 779kcal、たんぱく質 25.6g	エネルギー 780kcal、たんぱく質 32.4g	エネルギー 670kcal、たんぱく質 33.2g	エネルギー 830kcal、たんぱく質 33g	エネルギー 770kcal、たんぱく質 35.2g
献立	ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②キャベツの土佐酢あえ ③野菜の沢煮わん ④牛肉のしぐれ煮	麦ごはん 牛乳 ①こぎつねちらしの具 ②大根葉とひじきの炒め物 ③かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 ①鶏肉のさっぱり煮 ②小松菜とツナの炒め物 ③むらくも汁 ④金時豆の甘煮	①タンメン 牛乳 ②いかのカレー揚げ ③じゃがいもの甘酢炒め ④パインゼリー	麦ごはん 牛乳 ①親子煮 ②小松菜ともやしのごまあえ ③さつまいものみそ汁 ④ひじきの炒り煮	コッペパン 牛乳 ①チリコンカン ②ほうれん草のソテー ③コンソメスープ ④チーズ (型)
おかずの内容	①たちうお(鰯)付 (40) なたね油 (1) 砂糖 (1.92) 本みりん (2.2) こいくちしょうゆ (3.26) しょうが (1.8) ②キャベツ (50) にんじん (4) 花かつお (0.7) 本みりん (0.8) うすくちしょうゆ (2.7) 米酢 (1.5) だし昆布 (0.2) ③ごぼう (15) たまねぎ (13) にんじん (10) えのきだけ (5) 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) ④牛肉 (33) しょうが (0.96) 糸こんにゃく (20) 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)	①油あげ (36) 三温糖 (1.92) こいくちしょうゆ (2.88) けずりぶし (0.6) にんじん (14.4) 干しいたけ (0.6) たけのこ(缶) (8.4) 砂糖 (1.68) 本みりん (1.2) こいくちしょうゆ (1.2) うすくちしょうゆ (1.8) 米酢 (12) ②ひじき (4) 大根葉 (30) なたね油 (0.5) いりごま (4) 砂糖 (0.4) こいくちしょうゆ (3) 本みりん (1) ③かぼちゃ (25) たまねぎ (10) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	①鶏肉 (72) しょうが (0.6) にんにく (0.6) 板こんにゃく (24) 砂糖 (2.16) 本みりん (0.6) 料理酒 (1.08) こいくちしょうゆ (3.72) 米酢 (3.72) 片くり粉 (1.2) ②小松菜 (65) にんじん (5) まぐろフレーク (10) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.5) なたね油 (1) ③鶏卵 (25) たまねぎ (30) にんじん (5) 豆苗 (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) ④金時豆 (12) 三温糖 (4) うすくちしょうゆ (0.8)	①中華めん (192) なたね油 (0.84) 豚肉 (30) たまねぎ (12) もやし (18) キャベツ (18) 青ねぎ (6) にんにく (0.96) ごま油 (1.2) 料理酒 (1.8) こしょう (0.01) 豚骨スープ (24) だし昆布 (0.84) けずりぶし (3.12) 砂糖 (1.2) 食塩 (1.44) ②いか (30) 料理酒 (0.6) カレー粉 (0.25) 片くり粉 (3) なたね油(揚げ物用) (1.5) ③じゃがいも (50) にんじん (5) たまねぎ (10) なたね油 (1) 本みりん (1) 砂糖 (0.5) 食塩 (0.15) うすくちしょうゆ (4) 米酢 (1.7) ④パインゼリー1個 (50)	①鶏肉 (33) 鶏卵 (60.5) 片くり粉 (2.2) たまねぎ (49.5) にんじん (11) 砂糖 (0.49) うすくちしょうゆ (5.14) けずりぶし (0.33) 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) こいくちしょうゆ (3.4) けずりぶし (0.2) ③さつまいも (20) たまねぎ (20) 油あげ (8) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4) ④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)	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 (0.96) 三温糖 (0.48) 料理酒 (1.1) カレー粉 (0.3) 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) ガリックパウダー (0.16) こいくちしょうゆ (1.45) ローリエ (0.01) ②ほうれん草 (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) ③たまねぎ (50) セロリ (10) うすくちしょうゆ (1.84) 食塩 (0.25) こしょう (0.01) チキンスープ (15) ④チーズ(型)1個 (15)
後期食	①マッシュポテト・けずりぶし追加 ④糸こんにゃくなし たまねぎ追加	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草追加 いりごま→ねりごま	①板こんにゃくなし たまねぎ追加	②平天・たまねぎ追加 なたね油(揚げ物用) なし	②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐	④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ追加
中期食	①マッシュポテト・けずりぶし追加 ④糸こんにゃくなし たまねぎ追加	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草追加 いりごま→ねりごま	①板こんにゃくなし たまねぎ追加	②平天・たまねぎ追加 なたね油(揚げ物用) なし ③けずりぶし追加	②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐	④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ追加
初期食	①マッシュポテト・けずりぶし追加 ④糸こんにゃくなし たまねぎ追加	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草追加 いりごま→ねりごま	①板こんにゃくなし たまねぎ追加	②平天・たまねぎ追加 なたね油(揚げ物用) なし ③けずりぶし追加	②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐	④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ追加

月日	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)
栄養量	エネルギー 676kcal、たんぱく質 23.9g	エネルギー 759kcal、たんぱく質 31g	エネルギー 810kcal、たんぱく質 32.3g
献立	ごはん 牛乳 ①さけと大根葉のまぜごはんの具 ②切干大根の三杯酢 ③えのきのすまし汁 ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②小松菜と卵の炒め物 ③とうがんのくずひき	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焼きなすのみそ汁 ④いりじゃこ
おかずの内容	①大根葉 (36) さけフレーク (24) なたね油 (1.2) 本みりん (1.2) 料理酒 (0.6) こいくちしょうゆ (1.2) ②切干大根 (5) にんじん (5) 細切こんぶ (0.2) 砂糖 (0.7) うすくちしょうゆ (2.16) けずりぶし (0.2) きゅうり (20) 砂糖 (0.5) うすくちしょうゆ (1) こいくちしょうゆ (0.5) 米酢 (2) ③えのきだけ (5) 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) うすくちしょうゆ (2.4) ④ヨーグルト1個 (80)	①豚肉 (66) こいくちしょうゆ (1.21) 料理酒 (1.54) しょうが (1.65) にんじん (11) たまねぎ (49.5) なたね油 (0.77) 三温糖 (1.54) こいくちしょうゆ (2.97) 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) ③とうがん (50) にんじん (5) 干しいたけ (0.3) しょうが (0.3) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 本みりん (1.9) 片くり粉 (2.2) けずりぶし (1.9)	①高野豆腐 (11) 砂糖 (1.18) うすくちしょうゆ (3.16) 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) 砂糖 (0.99) 本みりん (0.99) 料理酒 (0.49) うすくちしょうゆ (1.98) 片くり粉 (2.2) けずりぶし (1.1) 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) 砂糖 (2.25) こいくちしょうゆ (2.25) 米酢 (2.7) いりごま (2) すりごま (2) ③なす (25) なたね油 (1) たまねぎ (20) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4) ④しらすばし (15) しょうが (1) 本みりん (1) 料理酒 (1)
後期食	①ほうれん草追加	①片くり粉追加	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
中期食	①ほうれん草追加	①片くり粉追加	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けずりぶし追加
初期食	①ほうれん草追加	①片くり粉追加	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けずりぶし追加



夏は気温や湿度が高く、体力を消耗しやすい季節です。冷たい飲み物や麺類など、食べやすいものばかりを選んでいると、栄養が不足して夏バテにつながることがあります。夏の疲れをふきとばすためには、毎日の食事をしっかり食べることが大切です。体をつくる「たんぱく質」を含む肉・魚・卵・大豆製品、エネルギー源となるごはんやパン、体の調子を整える野菜や果物をバランスよく食べましょう。

夏バテ予防クイズ!! クイズに挑戦して、暑さに負けない体を作ろう!

～栄養バランス編～

暑さで疲れやすい今の季節は、疲労回復に役立つ栄養素「ビタミンB1」を多く含む食材を取り入れるといいですよ。次のうち、「ビタミンB1」が多く含まれる食べ物はどれでしょう?

- ① レモン ② 豚肉 ③ アイスcream

～水分補給編～

汗をたくさんかく夏は、水分だけでなくミネラルも失われるので、野菜たっぷりのみそ汁やスープ、水分を多く含む夏野菜を取り入れるといいですよ。次のうち、夏野菜ではないものはどれでしょう?

- ① なす ② だいこん ③ ピーマン

～朝ごはん編～

朝ご飯を食べると体によいことがたくさんありますよ。次のうち、朝ごはんの効果として正しいのはどれでしょう?

- ① 朝ご飯を食べると、すぐに眠くなる。
② 朝ご飯を食べると、急に背が伸びる。
③ 朝ご飯を食べると、勉強や運動をするときの集中力が高まる。

⑤ 影響ありなし ⑥ 影響ありなし ⑦ 影響ありなし ⑧ 影響ありなし



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	14 日（月）	15 日（火）	16 日（水）	17 日（木）	18 日（金）	24 日（木）
栄養量	エネルギー 812kcal、たんぱく質 31.7g	エネルギー 722kcal、たんぱく質 32.7g	エネルギー 784kcal、たんぱく質 28g	エネルギー 741kcal、たんぱく質 29.1g	エネルギー 761kcal、たんぱく質 27.4g	エネルギー 762kcal、たんぱく質 28.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①青椒肉絲 ②ほうれん草ともやしのナムル ③中華コーンスープ ④りんごゼリー	ごはん 牛乳 ①なま節と焼きどうふのたき合わせ ②野菜のしそあえ ③赤だし	黒糖コッペパン 牛乳 ①トマトシチュー ②ひじきのソテー ③なしのコンポート	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆の中華煮 ②たっぷり野菜のビーフン ③オクラともずくのスープ	ごはん 牛乳 ①いも煮 ②大根葉とじゃこの炒め物 ③かきたま汁	麦ごはん 牛乳 ①お好み焼き風卵焼き ②ほうれん草と切干大根のごま酢あえ ③ふのみそ汁
おかずの内容	①豚 肉 (55) 砂 糖 (0.99) こいくちしょうゆ (1.98) 料 理 酒 (2.97) しょうが (0.55) ピーマン (44) たけのこ (缶) (22) なたね油 (1.1) 料 理 酒 (1.98) 砂 糖 (0.55) オイスターソース (3.52) こいくちしょうゆ (1.32) 片くり粉 (1.1)	①な ま 節 (44) 砂 糖 (3.52) 本みりん (2.97) 料 理 酒 (4.4) こいくちしょうゆ (2.53) うすくちしょうゆ (2.97) 焼き豆腐 (44) にんじん (11)	①豚 肉 (38.5) じゃがいも (66) たまねぎ (77) にんじん (11) ホルムスト (缶) (44) なたね油 (1.1) なたね油 (0.55) パ タ ー (2.75) 小 麦 粉 (5.28) 砂 糖 (0.22) ウスターソース (1.21) 食 塩 (0.77) こしょう (0.01) こいくちしょうゆ (0.55) ローリエ (0.01)	①鶏 肉 (36.3) 大 豆 (24.2) 小 松 菜 (11) たまねぎ (24.2) にんじん (12.1) 砂 糖 (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牛 肉 (33) 里 い も (55) にんじん (11) 青 ね ぎ (5.5) し め じ (11) 板こんにゃく (16.5) なたね油 (0.55) 砂 糖 (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鶏ひき肉 (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) 砂 糖 (1.4) パーベキューソース (7) ウスターソース (5) 片くり粉 (0.1)
	②ほうれん草 (70) も や し (20) 砂 糖 (1) ご ま 油 (1) うすくちしょうゆ (3.3) 米 酢 (1.5)	②キャベツ (50) きゅうり (15) にんじん (10) なたね油 (0.8) 砂 糖 (1.2) うすくちしょうゆ (2)	②ひ じ き (4) にんじん (10) コ ー ン (5) なたね油 (1) 砂 糖 (0.44) うすくちしょうゆ (1.32) 食 塩 (0.22) こしょう (0.01)	②ビーフン (5) にんじん (12) キャベツ (53) も や し (28) にんにく (0.2) 干しいたけ (1) なたね油 (1.2) 料 理 酒 (1.2) 食 塩 (0.12) こしょう (0.01) こいくちしょうゆ (0.5) うすくちしょうゆ (2.5)	②大 根 葉 (45) しらすばし (4) いりごま (4) なたね油 (1) 本みりん (1.1) 料 理 酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1.3)	②切干大根 (4) 三 温 糖 (0.8) 本みりん (1.1) うすくちしょうゆ (2.8) けずりぶし (0.5) ほうれん草 (55) すりごま (4) うすくちしょうゆ (1.1) 米 酢 (1.5) けずりぶし (0.1)
	③鶏 卵 (25) たまねぎ (20) クリームソー(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切 り ぶ (2) な め こ (10) 青 ね ぎ (5) けずりぶし (1.9) 豆 み そ (5.2) 信州みそ (1.2)	③な し (60) 砂 糖 (3.5)	③も ず く (15) オ ク ラ (8) たまねぎ (10) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) うすくちしょうゆ (2.4) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01)	③鶏 卵 (30) たまねぎ (15) にんじん (5) 食 塩 (0.05) 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)	③切 り ぶ (2) 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)
	④りんごゼリー1個 (40)					
後期食		①マッシュポテト追加			①しめじ→えのきだけ、板こんにゃくなし ②ほうれん草追加 いりごま→ねりごま	②すりごま→ねりごま
中期食		①マッシュポテト追加			①しめじ→えのきだけ、板こんにゃくなし ②ほうれん草追加 いりごま→ねりごま	②すりごま→ねりごま
初期食		①マッシュポテト追加			①しめじ→えのきだけ、板こんにゃくなし ②ほうれん草追加 いりごま→ねりごま	②すりごま→ねりごま

月日	25 日（金）	28 日（月）	29 日（火）	30 日（水）
栄養量	エネルギー 707kcal、たんぱく質 30.2g	エネルギー 837kcal、たんぱく質 26.7g	エネルギー 776kcal、たんぱく質 31.8g	エネルギー 791kcal、たんぱく質 36g
献立	ごはん 牛乳 ①あじの南ばん漬け ②大根葉とゴーヤのおかか炒め ③にゅうめん	麦ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②小松菜のソテー ③牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのみそ炒め ②ほうれん草の煮びたし ③かまぼこのすまし汁	バターうずまきパン 牛乳 ①チキンのチーズ焼き ②大豆とキャベツのドレッシングあえ ③オニオンスープ
おかずの内容	①あ じ (70) 料 理 酒 (1.68) たまねぎ (28) 赤ピーマン (7) 砂 糖 (1.98) こいくちしょうゆ (3.08) 米 酢 (3.19)	①鶏 肉 (42) ガリックパウダー (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) パーベキューソース (9.6) ウスターソース (2.4) 食 塩 (0.6) オールパイス (0.03) こいくちしょうゆ (2.04) ローリエ (0.01)	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) な す (22) 青 ね ぎ (5.5) しょうが (0.44) なたね油 (1.1) 赤 み そ (2.97) 砂 糖 (1.28) 料 理 酒 (0.89) こいくちしょうゆ (1.78) ご ま 油 (0.66)	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大 根 葉 (40) にんじん (10) ゴ ー ヤ (10) 花かつお (1) ご ま 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) にんじん (10) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1) なたね油 (0.7)	②ほうれん草 (60) えのきだけ (10) にんじん (5) 砂 糖 (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)	②大 豆 (7) キャベツ (40) にんじん (5) きゅうり (10) 黄ピーマン (5) オリーブ油 (0.8) 砂 糖 (1.2) 食 塩 (0.5) こしょう (0.01) 米 酢 (2.5)
	③そうめん (10) たまねぎ (15) にんじん (3) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) うすくちしょうゆ (2.4) 食 塩 (0.1) 本みりん (0.24)	③牛乳プリン1個 (40)	③かまぼこ (10) たまねぎ (20) にんじん (5) 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)	③たまねぎ (50) なたね油 (0.5) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.6) 食 塩 (0.24) こしょう (0.01) チキンスープ (17)
後期食	①片くり粉追加 ②ほうれん草追加			①片くり粉追加 ピザ用チーズ→粉チーズ
中期食	①片くり粉・けずりぶし追加 ②ほうれん草追加			①片くり粉・チキンスープ追加 ピザ用チーズ→粉チーズ
初期食	①片くり粉・けずりぶし追加 ②ほうれん草追加			①片くり粉・チキンスープ追加 ピザ用チーズ→粉チーズ

＊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。

ぎょうじこんだてつきみ
行事献立「月見」

ことしじゅうごやがつにちじゅうごやちゅうしゅうめい
今年の十五夜は9月25日です。十五夜は、「中秋の名月」とも呼ばれ、1年で最も月がきれいに、美しく見える日だと言われています。昔から月を眺めながら秋の実りに感謝する日本の伝統行事です。お月見には、丸い月を表した「月見だんご」をお供えしたり、稲穂に似たすすきを飾ったりします。

また、里いもの収穫を祝うことから、「芋名月」と呼ばれています。

給食では、里芋を使った「いも煮」が登場します。

いも煮は、里芋や野菜、お肉などを煮込んだ山形県の郷土料理です。里芋のほくほくとした食感、お肉や野菜のうま味が合わさってよりおいしくなり、体も温まる一品です。秋の実りに感謝して、味わっていただきましょう。

18日(金)の行事献立

ごはん
牛乳
いも煮
大根葉とじゃこの炒め物
かきたま汁

