



令和8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（木）	2 日（金）	5 日（月）	6 日（火）	7 日（水）	8 日（木）
栄養量	エネルギー 724kcal、たんぱく質 28.3g	エネルギー 795kcal、たんぱく質 34.1g	エネルギー 750kcal、たんぱく質 29.6g	エネルギー 804kcal、たんぱく質 27.3g	エネルギー 738kcal、たんぱく質 31.6g	エネルギー 858kcal、たんぱく質 28.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②小松菜ともやしの炒め物 ③ふのみそ汁	ごはん 牛乳 ①鶏肉のごま焼き ②酢のもの ③かきたま汁 ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①プルコギ ②もやしと卵の炒め物 ③もずくスープ	ごはん 牛乳 ①たちうおのピリカラみそ焼き ②ひじきと切干大根のあえもの ③キャベツのすまし汁 ④牛肉のしぐれ煮	味つけコッペパン 牛乳 ①チキンのアップルソースかけ ②ほうれん草のソテー ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②大学いも ③ビーフンスープ
おかずの内容	①さば(70)しょうが(2.8) 三温糖(0.78)料理酒(1.52) こいくちしょうゆ(1.61)	①鶏肉(78)砂糖(1.3) 料理酒(1.3)本みりん(1.3) こいくちしょうゆ(3.9)いりごま(5.2)	①豚肉(55)にんにく(0.33) 砂糖(0.55)料理酒(1.1) こしょう(0.01)こいくちしょうゆ(2.53) ごま油(0.55)たまねぎ(38.5) にんじん(11)にら(11) またけ(11)いりごま(3.3) なたね油(0.55)砂糖(0.55) こいくちしょうゆ(2.97)	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)こいくちしょうゆ(1.44)赤みそ(2.16) ②ひじき(3)切干大根(4.5)にんじん(5)コーン(10)なたね油(0.5)砂糖(0.8)うすくちしょうゆ(2)けずりぶし(0.5)砂糖(0.8)うすくちしょうゆ(1.5)米酢(2)	①鶏肉(72)食塩(0.12) 料理酒(1.2)片くり粉(3.6) なたね油(揚げ物用)(3.6)りんご(18) たまねぎ(6)こいくちしょうゆ(3.24) 米酢(2.16)砂糖(1.68)	①厚あげ(55)三温糖(0.89)こいくちしょうゆ(1.78)けずりぶし(1.1)豚肉(33)たまねぎ(27.5)にんじん(11)たけのこ(缶)(16.5)青ねぎ(5.5)にんにく(0.22)なたね油(1.32)赤みそ(2.47)砂糖(0.89)オイスターソース(0.89)トウバンジャン(0.09)こいくちしょうゆ(1.18)片くり粉(1.1)
	②小松菜(50)もやし(30) にんじん(10)なたね油(0.5) 食塩(0.2)うすくちしょうゆ(1.5) 本みりん(1.1)料理酒(0.5)	②キャベツ(50)にんじん(4) わかめ(2.5)砂糖(0.5) 食塩(0.2)うすくちしょうゆ(1.6) 米酢(1.6)	②もやし(50)にんじん(10)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キャベツ(30)たまねぎ(15)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)	②ほうれん草(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さつまいも(50)なたね油(揚げ物用)(2)砂糖(7)
	③切りふ(2)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)	③鶏卵(30)ほうれん草(20) 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もずく(15)たまねぎ(20)けずりぶし(1.9)料理酒(0.8)食塩(0.2)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.84)	④牛肉(33)しょうが(0.96)糸こんにゃく(18)三度豆(3)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)	③ビーフン(6)にんじん(5) たまねぎ(20)干しいたけ(0.6)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)
	④ヨーグルト1個(90)	④ヨーグルト1個(90)				
後期食	①たまねぎ・片くり粉追加	①たまねぎ・片くり粉追加 いりごま→ねりごま	①いりごま→ねりごま 片くり粉追加	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なたね油(揚げ物用)なし	②なたね油(揚げ物用)なし
中期食	①たまねぎ・片くり粉・けずりぶし追加	①たまねぎ・片くり粉・けずりぶし追加 いりごま→ねりごま	①いりごま→ねりごま 片くり粉追加	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なたね油(揚げ物用)なし	②なたね油(揚げ物用)なし
初期食	①たまねぎ・片くり粉・けずりぶし追加	①たまねぎ・片くり粉・けずりぶし追加 いりごま→ねりごま	①いりごま→ねりごま 片くり粉追加	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なたね油(揚げ物用)なし	②なたね油(揚げ物用)なし

月日	9 日（金）	13 日（火）	14 日（水）	15 日（木）	16 日（金）	19 日（月）
栄養量	エネルギー 739kcal、たんぱく質 28.7g	エネルギー 795kcal、たんぱく質 30.1g	エネルギー 798kcal、たんぱく質 29.2g	エネルギー 743kcal、たんぱく質 26.5g	エネルギー 777kcal、たんぱく質 27.9	エネルギー 828kcal、たんぱく質 33.9g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の煮つけ ②ごま酢あえ ③赤だし ④いりじゃこ	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのカレーあんかけ ②ひじきとれんこんの炒め煮 ③白菜のすまし汁 ④大根葉とひき肉の炒め物	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野菜のごまドレッシングあえ ③パインゼリー	ごはん 牛乳 ①和風オムレツ ②大根葉のおかか炒め ③しめじのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①京風すき焼き ②小松菜のごまあえ ③ふのすまし汁	ごはん 牛乳 ①ホキと大豆の中華煮 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③はるさめスープ ④ヨーグルト
おかずの内容	①鶏肉(44)じゃがいも(60.5)たまねぎ(44)にんじん(16.5)なたね油(0.77)三温糖(0.55)本みりん(1.87)うすくちしょうゆ(3.21)こいくちしょうゆ(2.2)	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(22)たまねぎ(33)えのきだけ(11)青ねぎ(11)カレー粉(0.39)砂糖(1.88)うすくちしょうゆ(3.56)片くり粉(2.42)けずりぶし(0.88)	①鶏肉(33)さつまいも(44)たまねぎ(60.5)にんじん(16.5)なたね油(1.21)なたね油(1.21)バター(3.02)小麦粉(4.84)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)	①豚ひき肉(20)たまねぎ(50)にんじん(10)なたね油(0.8)こいくちしょうゆ(2.7)うすくちしょうゆ(0.9)砂糖(1)本みりん(1.6)鶏卵(55)片くり粉(1)けずりぶし(0.5)	①牛肉(京都産牛) (44)たまねぎ(66)しいたけ(5.5)焼き豆腐(55)糸こんにゃく(22)九条ねぎ(22)なたね油(1.1)砂糖(1.98)料理酒(0.99)こいくちしょうゆ(6.38)	①ホキ(38.5)料理酒(1.1)片くり粉(2.75)なたね油(揚げ物用)(1.92)大豆(24.2)干しいたけ(1.21)たまねぎ(30.25)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(0.05)
	②キャベツ(70)にんじん(10) すりごま(3.5)砂糖(1.1) うすくちしょうゆ(3)米酢(1.6)	②ひじき(4)れんこん(20)なたね油(0.5)三温糖(0.96)本みりん(2.04)こいくちしょうゆ(3.36)けずりぶし(1.2)	②小松菜(20)にんじん(10) キャベツ(50)すりごま(4)砂糖(1.3)食塩(0.2)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.6)米酢(2.5)なたね油(0.8)	②大根葉(40)にんじん(10)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)	②小松菜(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)	②大根葉(60)にんじん(15)ごま油(0.75)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(2.05)本みりん(1.5)料理酒(0.65)
	③たまねぎ(20)なめこ(10) みつば(3)けずりぶし(1.9) 豆みそ(5.2)信州みそ(1.2)	③はくさい(25)にんじん(5)だし昆布(0.8)けずりぶし(1.0)食塩(0.1)うすくちしょうゆ(2.4)	③パインゼリー1個(50)	③しめじ(10)たまねぎ(25) けずりぶし(1.9)信州みそ(4)赤みそ(2.4)	③切りふ(2)たまねぎ(25) みつば(3)だし昆布(0.8)けずりぶし(1.0)食塩(0.1)うすくちしょうゆ(2.4)	③緑豆はるさめ(6)たまねぎ(5)はくさい(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)
	④しらすばし(10)しょうが(1)本みりん(1)料理酒(1)	④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)				④ヨーグルト1個(80)
後期食	②すりごま→ねりごま	④ほうれん草追加	②すりごま→ねりごま	②ほうれん草追加	①糸こんにゃくなし じゃがいも追加	①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草追加 ③緑豆はるさめ→はるさめ
中期食	②すりごま→ねりごま ④けずりぶし追加	④ほうれん草追加	②すりごま→ねりごま	②ほうれん草追加	①糸こんにゃくなし じゃがいも追加	①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草追加 ③緑豆はるさめ→はるさめ
初期食	②すりごま→ねりごま ④けずりぶし追加	④ほうれん草追加	②すりごま→ねりごま	②ほうれん草追加	①糸こんにゃくなし じゃがいも追加	①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草追加 ③緑豆はるさめ→はるさめ



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（火）	21 日（水）	22 日（木）	23 日（金）	26 日（月）	27 日（火）
栄養量	エネルギー 834kcal、たんぱく質 32.3g	エネルギー 842kcal、たんぱく質 33g	エネルギー 708kcal、たんぱく質 29.3g	エネルギー 882kcal、たんぱく質 28.3g	エネルギー 769kcal、たんぱく質 23.9g	エネルギー 792kcal、たんぱく質 26.4g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とじ ②野菜の五目酢きんぴら ③わかめのみそ汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①とうふのミートソース煮 ②小松菜のソテー ③ポトフ	ごはん 牛乳 ①鶏肉のおろしポン酢あえ ②大根葉ともやしの炒め物 ③野菜の沢煮わん	麦ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②ひじきのソテー ③牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①牛肉と大豆のみそ炒め ②小松菜のナムル ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①ツナそぼろ丼の具 ②大根葉とキャベツのごまあえ ③大根の吉野汁
おかずの内容	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) 砂 糖 (0.49) うすちしょうゆ (5.14) けずりぶし (0.33)	①焼き豆腐 (55) 三 温 糖 (0.99) こいくちしょうゆ (1.98) けずりぶし (1.1) 牛ひき肉 (33) たまねぎ (55) にんじん (6.6) なたね油 (0.77) 米 粉 (1.98) トマトケチャップ (16.5) トマトピューレ (4.4) ウスターソース (3.3) 食 塩 (0.05) こしょう (0.01) ピザ用チーズ (11)	①鶏 肉 (72) しょうが (1.2) 料 理 酒 (1.2) 片くり粉 (3.6) なたね油 (揚げ物用) (3.6) だいこん (36) 青 ね ぎ (6) 砂 糖 (1.44) 料 理 酒 (3.36) こいくちしょうゆ (3.36) ゆず (果汁) (2.88) けずりぶし (0.24)	①豚 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) バ 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) パーキュソース (9.6) ウスターソース (2.4) 食 塩 (0.6) オールスパイス (0.03) こいくちしょうゆ (2.04) ローリエ (0.01)	①牛 肉 (27.5) こいくちしょうゆ (1.28) 料 理 酒 (1.28) 大 豆 (16.5) たまねぎ (33) にんじん (11) 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 (3.12) 砂 糖 (1.06) 料 理 酒 (1.78) こいくちしょうゆ (1.78) コチジャン (0.89)	①まぐろフレーク (36) たまねぎ (18) にんじん (12) しょうが (0.72) なたね油 (0.48) 三 温 糖 (1.68) 本みりん (1.92) 料 理 酒 (1.08) こいくちしょうゆ (3.6) 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ご ぼ う (10) にんじん (10) かぼちゃ (30) つきこんやく (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)	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) うすちしょうゆ (1.1)	②大 根 葉 (40) も や し (40) にんじん (10) なたね油 (0.5) 食 塩 (0.2) うすちしょうゆ (1.5) 本みりん (1.1) 料 理 酒 (0.5)	②ひ じ き (2) にんじん (10) コ ー ン (15) 小 松 菜 (10) なたね油 (1) 砂 糖 (0.44) うすちしょうゆ (1.32) 食 塩 (0.22) こしょう (0.01)	②小 松 菜 (60) にんじん (5) ご ま 油 (0.7) 砂 糖 (0.7) うすちしょうゆ (2.4) 米 酢 (1.1)	②大 根 葉 (50) キャベツ (40) すりごま (3.5) ねりごま (1) 本みりん (2) こいくちしょうゆ (3.3) けずりぶし (0.1)
	③わ か め (3) 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)	③じゃがいも (40) たまねぎ (48) にんじん (15) 白 ね ぎ (10) なたね油 (0.8) 食 塩 (0.7) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (1) ローリエ (0.01) チキンスープ (10)	③キャベツ (20) にんじん (10) たまねぎ (10) み つ ば (3) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1.0) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.1) うすちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (0.8)	③牛乳プリン1個 (40)	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) うすちしょうゆ (2.4)	③だいこん (20) 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) うすちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (1.6)
後期食	②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐		①たまねぎ追加 なたね油 (揚げ物用) なし ②ほうれん草追加			①食塩なし ②ほうれん草追加 すりごまなし
中期食	②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐		①たまねぎ追加 なたね油 (揚げ物用) なし ②ほうれん草追加			①食塩なし ②ほうれん草追加 すりごまなし
初期食	②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐		①たまねぎ追加 なたね油 (揚げ物用) なし ②ほうれん草追加			①食塩なし ②ほうれん草追加 すりごまなし

月日	28 日（水）	29 日（木）	30 日（金）
栄養量	エネルギー 777kcal、たんぱく質 29.2g	エネルギー 736kcal、たんぱく質 27.1g	エネルギー 660kcal、たんぱく質 23.8g
献立	ごはん 牛乳 ①豚肉と高野どうふの炒め物 ②切干大根の三杯酢 ③じゃがいものみそ汁 ④りんごゼリー	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と根菜のごまみそ煮 ②ほうれん草の煮びたし ③とうふのすまし汁	①ボロネーゼスパゲティ 牛乳 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パンプキンマフィン
おかずの内容	①高野豆腐 (8.8) 砂 糖 (0.55) うすちしょうゆ (1.21) けずりぶし (0.22) 豚 肉 (44) こしょう (0.01) にんじん (11) たけのこ (缶) (11) チンゲン菜 (22) 干しいたけ (0.88) なたね油 (1.1) 砂 糖 (0.55) こいくちしょうゆ (2.64) 片くり粉 (1.1)	①鶏 肉 (49.5) 料 理 酒 (0.49) うすちしょうゆ (1.58) なたね油 (0.55) 里 い も (66) れんこん (33) にんじん (20.9) 三 温 糖 (2.17) 料 理 酒 (0.99) 信州みそ (5.44) うすちしょうゆ (1.18) すりごま (1.1) ねりごま (2.75) けずりぶし (0.33)	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) ホー乱ト (缶) (55) にんにく (0.27) オリーブ油 (0.88) トマトケチャップ (16.5) こいくちしょうゆ (1.65) 砂 糖 (1.1) 料 理 酒 (1.1) 食 塩 (0.88) こしょう (0.01)
	②切干大根 (6) 細切こんぶ (0.2) 砂 糖 (0.72) うすちしょうゆ (1.5) けずりぶし (0.2) 豆 苗 (5) 砂 糖 (0.45) うすちしょうゆ (0.9) こいくちしょうゆ (0.45) 米 酢 (1.8)	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) うすちしょうゆ (2) こいくちしょうゆ (0.5) けずりぶし (0.2)	②キャベツ (60) にんじん (5) 黄ピーマン (15) オリーブ油 (0.9) 砂 糖 (1.4) 食 塩 (0.5) こしょう (0.01) 米 酢 (2.8)
	③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)	③絹ごし豆腐 (20) たまねぎ (15) 青 ね ぎ (5) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食 塩 (0.1) うすちしょうゆ (2.4)	③たまねぎ (50) なたね油 (0.5) こいくちしょうゆ (0.4) うすちしょうゆ (1.6) 食 塩 (0.24) こしょう (0.01) チキンスープ (17)
	④りんごゼリー1個 (40)		④パンプキンマフィン1個 (20)
後期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 けずりぶしなし	①すりごまなし	
中期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 けずりぶしなし	①すりごまなし	①チキンスープ追加 ④豆乳追加
初期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 けずりぶしなし	①すりごまなし	①チキンスープ追加 ④豆乳追加

きょうと 京都ならではの
とくべつ 特別
こんだて 献立
あき 秋

きょうと 京都の豊かな食文化や魅力を感じられる特別献立の第2弾の登場です！
きょうふう 京風すき焼きに使用される食材を紹介します。きょうと 京都のすばらしい食材や食文化について、ぜひご家庭でもお話ししてみてください。

きょうと 京都産和牛
きょうと 京都で大切に育てられた、とてもおいしい牛肉です。お肉の旨みがぎゅっとつまっています。

く じょう 九条ねぎ
きょうと 京都で昔から作られている伝統的な野菜です。あまくて柔らかいのが特徴です。

しいたけ
あき 秋が旬のきのこです。すき焼きをさらにおいしくする、いい香りと栄養がたっぷり詰まっています。

にち 金 16日(金)の献立

むぎ 麦ごはん

ぎゅうにゅう 牛乳

きょうふう 京風すき焼き

こまつな 小松菜のごまあえ

ふのすまし汁

がつ 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。

かんきょう 環境政策局からのお知らせ

＊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。
＊しらすばしなどの小魚、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。

