



令和8年11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)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	9 日 (月)	10 日 (火)
栄養量	エネルギー 799kcal、たんぱく質 29.3g	エネルギー 771kcal、たんぱく質 28g	エネルギー 763kcal、たんぱく質 32g	エネルギー 765kcal、たんぱく質 28.2g	エネルギー 734kcal、たんぱく質 28.9g	エネルギー 872kcal、たんぱく質 33.8g
献立	ごはん 牛乳 ①関東煮 ②白菜と豚肉のポン酢あえ ③ふのすまし汁 ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②ごま酢あえ ③のっぺい汁	コッペパン・いちごジャム 牛乳 ①鶏肉のアングレス ②小松菜のソテー ③かぼちゃのポターージュ (みそ仕立て)	ごはん 牛乳 ①高野豆腐のそぼろ煮 ②大根葉と卵の炒め物 ③白菜のすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②野菜の五目酢きんぴら ③えのきのみそ汁	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②切干大根の煮つけ ③キャベツの吉野汁 ④大根葉とひき肉の炒め物
おかずの内容	①厚 あ げ (22) 三 温 糖 (0.35) こいくちしょうゆ (0.7) 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) 砂 糖 (1.58) 本みりん (2.37) うすくちしょうゆ (3.3) こいくちしょうゆ (2.75) だし昆布 (1.1) けずりぶし (2.2) ②はくさい (40) 小 松 菜 (15) も や し (15) 豚 肉 (20) 料 理 酒 (1) ゆず(果汁) (2.4) こいくちしょうゆ (2.8) 砂 糖 (1.2) 料 理 酒 (2.8) けずりぶし (0.2) ③切 り ぶ (2) たまねぎ (25) み つ ば (3) 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 (90)	①さ ば (70) しょうが (2.8) 料 理 酒 (3.22) 本みりん (3.22) 三 温 糖 (1.47) こいくちしょうゆ (3.22) 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) ③里 い も (17) ご ぼ う (15) たまねぎ (17) にんじん (5) 青 ね ぎ (5) けずりぶし (1.9) うすくちしょうゆ (2.8) こいくちしょうゆ (0.8) 片くり粉 (1.2)	①鶏 肉 (72) 料 理 酒 (1.15) 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) 砂 糖 (1.15) 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) ③ペーコン (5) かぼちゃ (30) マッシュポテト (20) たまねぎ (30) なたね油 (0.5) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) 信州みそ (3) 片くり粉 (1) チキンスープ (15)	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) 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) 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大 根 葉 (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はくさい (30) 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)	①鶏 肉 (78) 塩こうじ (6.24) こいくちしょうゆ (0.39) 料 理 酒 (1.04) ②ご ぼ う (10) れんこん (15) にんじん (10) かぼちゃ (30) 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えのきだけ (10) たまねぎ (25) 豆 苗 (5) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	①油 あ げ (27.5) 砂 糖 (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) 青 ね ぎ (11) うすくちしょうゆ (3.41) けずりぶし (0.44) ②切干大根 (6) 平 天 (10) にんじん (8) 三 温 糖 (1.44) うすくちしょうゆ (3) けずりぶし (2.4) ③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) 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)
後期食	①板こんにゃくなし	①たまねぎ・片くり粉追加 ②すりごま→ねりごま	①たまねぎ追加 なたね油 (揚げ物用) なし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②ほうれん草追加	①たまねぎ・片くり粉追加 ②いりごま・すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ ④ほうれん草追加
中期食	①板こんにゃくなし	①たまねぎ・片くり粉・けずりぶし追加 ②すりごま→ねりごま	①たまねぎ・チキンスープ追加 なたね油 (揚げ物用) なし	①高野豆腐→絹ごし豆腐、片くり粉なし ②ほうれん草追加	①たまねぎ・片くり粉・けずりぶし追加 ②いりごま・すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ ④ほうれん草追加
初期食	①板こんにゃくなし	①たまねぎ・片くり粉・けずりぶし追加 ②すりごま→ねりごま	①たまねぎ・チキンスープ追加 なたね油 (揚げ物用) なし	①高野豆腐→絹ごし豆腐、片くり粉なし ②ほうれん草追加	①たまねぎ・片くり粉・けずりぶし追加 ②いりごま・すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ ④ほうれん草追加

月日	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	16 日 (月)
栄養量	エネルギー 805kcal、たんぱく質 30.8g	エネルギー 721kcal、たんぱく質 29.4g	エネルギー 789kcal、たんぱく質 30.4g	エネルギー 674kcal、たんぱく質 32.7g
献立	黒糖コッペパン 牛乳 ①里いものクリームシチュー ②ひじきのごまサラダ ③みかん	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②ほうれん草と白菜の土佐酢あえ ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそぼろ ②小松菜ともやしの炒め物 ③かまぼこのすまし汁	①みそうどん 牛乳 ②ひじきの五目煮 ③さつまいもとりんごの重ね煮 ④たらこのこはく揚げ
おかずの内容	①鶏 肉 (36.3) 里 い も (55) たまねぎ (66) にんじん (18.15) 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) ②ひ じ き (3) にんじん (10) 砂 糖 (0.2) うすくちしょうゆ (1) けずりぶし (0.8) コ ー ン (10) 小 松 菜 (20) すりごま (3) 砂 糖 (0.8) うすくちしょうゆ (2) 米 酢 (2) ③みかん1個 (75)	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) たまねぎ (38.5) 糸こんにゃく (22) なたね油 (0.77) 三 温 糖 (1.54) こいくちしょうゆ (2.97) ②ほうれん草 (40) はくさい (50) 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) ③ご ぼ う (15) たまねぎ (15) にんじん (10) 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 (38.5) 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小 松 菜 (55) も や し (35) 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) ③かまぼこ (10) たまねぎ (15) 青 ね ぎ (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)	①干しうどん (72) 鶏 肉 (36) 油 あ げ (12) にんじん (12) し め じ (12) はくさい (18) 青 ね ぎ (12) 砂 糖 (2.4) 本みりん (1.92) こいくちしょうゆ (0.6) だし昆布 (2.4) けずりぶし (3.72) 赤 み そ (6) 豆 み そ (3.6) ②ひ じ き (5) にんじん (10) ご ぼ う (10) つきこんにゃく (8) なたね油 (0.5) 三 温 糖 (1) 本みりん (2.3) うすくちしょうゆ (2) こいくちしょうゆ (2) けずりぶし (1) ③さつまいも (40) り ん ご (15) 砂 糖 (2) 食 塩 (0.05) ④た ら (40) しょうが (0.96) 料 理 酒 (1.2) こいくちしょうゆ (1.44) 片くり粉 (2) なたね油 (揚げ物用) (2)
後期食	②すりごま→ねりごま ③みかん→みかん(缶)	①片くり粉追加 糸こんにゃくなし	①すりごまなし	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし、じゃがいも追加 ④たまねぎ追加 なたね油 (揚げ物用) なし
中期食	②すりごま→ねりごま ③みかん→みかん(缶)	①片くり粉追加 糸こんにゃくなし	①すりごまなし	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし、じゃがいも追加 ④たまねぎ・けずりぶし追加 なたね油 (揚げ物用) なし
初期食	②すりごま→ねりごま ③みかん→みかん(缶)	①片くり粉追加 糸こんにゃくなし	①すりごまなし	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし、じゃがいも追加 ④たまねぎ・けずりぶし追加 なたね油 (揚げ物用) なし

さむ きせつ 寒い季節においしくなる野菜

はくさい 『白菜』

はくさい さむ 白菜は寒さにあたることで甘みが増し、おいしくなる野菜です。これは寒さから身を守るために

とうぶん たくわ 糖分を蓄えるからといわれています。きゅうしよく さむ 給食でも寒

く なるこれらの季節に「白菜」を使った献立が

とうじょう さむ そだ はくさい 登場します。寒さが育てた白菜のおいしさをあじ

わいながらいたくださいましょう。

はくさい つか ~白菜を使った料理~

すまし汁やみそ汁に入ると甘みを感じられておいしいよ。

あえ物やナムルにするとシャキ シャキした食感が味わえるよ。

うどんや鍋の食材にもぴったり！体が温まるよ。

はくさい くら てんてん 白菜の黒い点々のひ・み・つ

はくさい しろ ぶぶん み くら てんてん 白菜の白い部分に見られる黒い点々。

じつ 実はこれは「ゴマ症」と呼ばれる自然な現象で病気やカビではありません。見た目は

き 気になるかもしれませんが、食

べても問題なく、味や栄養も変

わりません。見つけたらぜひ観

察してみましょう！

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	17 日（火）	18 日（水）	19 日（木）	20 日（金）	24 日（火）	25 日（水）
栄養量	エネルギー 795kcal、たんぱく質 28.8g	エネルギー 733kcal、たんぱく質 25g	エネルギー 754kcal、たんぱく質 24.9g	エネルギー 893kcal、たんぱく質 29g	エネルギー 761kcal、たんぱく質 24g	エネルギー 783kcal、たんぱく質 28.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②切干大根の三杯酢 ③かきたま汁	ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の黒酢炒め ②大根葉のおかかあえ ③ふのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①麻婆豆腐 ②小松菜と白菜のナムル ③わかめスープ ④パインゼリー	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②野菜のごまドレッシングあえ ③牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②小松菜の煮びたし ③くきわかめのあっさり煮 ④さつまいものみそ汁	バターうずまきパン 牛乳 ①スペイン風オムレツ ②ひじきのソテー ③コンソメスープ
おかずの内容	①牛 肉 (49.5) じゃがいも (88) たまねぎ (38.5) なたね油 (1.1) 三 温 糖 (1.98) 料 理 酒 (1.98) こいくちしょうゆ (5.94)	①鶏 肉 (49.5) しょうが (1.65) こいくちしょうゆ (1.32) 片くり粉 (4.95) なたね油 (揚げ物用) (2.47) たまねぎ (60.5) れんこん (22) にんじん (22) なたね油 (1.1) 砂 糖 (2.42) こいくちしょうゆ (3.52) 黒 酢 (3.3)	①木綿豆腐 (77) 豚ひき肉 (25.3) 食 塩 (0.11) こしょう (0.01) たまねぎ (38.5) 青 ね ぎ (5.5) しょうが (0.77) ご ま 油 (0.99) 砂 糖 (0.77) 赤 み そ (4.4) 料 理 酒 (0.99) トウバンジャン (0.08) こいくちしょうゆ (2.75) 片くり粉 (1.98)	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) 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) オールスパイス (0.03) こいくちしょうゆ (2.04) ローリエ (0.01)	①たちうお煎粉付 (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小 松 菜 (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)	①豚ひき肉 (15) 鶏 卵 (55) 牛 乳 (10) たまねぎ (35) じゃがいも (25) にんじん (8) なたね油 (0.8) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) トマトケチャップ (8) トマトピューレ (1.6) ウスターソース (1.6) 砂 糖 (0.4)
	②切干大根 (5) 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 (10) 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大 根 葉 (55) にんじん (5) 花かつお (0.7) 本みりん (0.9) こいくちしょうゆ (0.4) うすちしょうゆ (1.5) だし昆布 (0.2)	②小 松 菜 (70) はくさい (20) 砂 糖 (1) ご ま 油 (1) うすちしょうゆ (3.3) 米 酢 (1.5)	②ほうれん草 (55) にんじん (10) コ ー ン (5) まぐろフレーク (5) すりごま (4) 砂 糖 (1.3) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (1.6) 米 酢 (2.5) なたね油 (0.8)	③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)	②ひ じ き (3) にんじん (10) コ ー ン (15) 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)
	③鶏 卵 (30) たまねぎ (15) にんじん (5) 食 塩 (0.05) うすちしょうゆ (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) み つ ば (3) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	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牛乳プリン1個 (40)	④さつまいも (20) 油 あ げ (8) たまねぎ (10) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	③キャベツ (40) たまねぎ (10) うすちしょうゆ (1.84) 食 塩 (0.25) こしょう (0.01) チキンスープ (15)
後期食		①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草追加		②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト・けずりぶし追加 ③いりごま→ねりごま ④油あげ→絹ごし豆腐	
中期食		①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草追加		②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト・けずりぶし追加 ③いりごま→ねりごま、けずりぶし追加 ④油あげ→絹ごし豆腐	①チキンスープ追加
初期食		①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草追加		②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト・けずりぶし追加 ③いりごま→ねりごま、けずりぶし追加 ④油あげ→絹ごし豆腐	①チキンスープ追加

月日	26 日（木）	27 日（金）	30 日（月）
栄養量	エネルギー 758kcal、たんぱく質 26.6g	エネルギー 779kcal、たんぱく質 32.7g	エネルギー 858kcal、たんぱく質 33.2g
献立	ごはん 牛乳 ①筑前煮 ②大根葉ともやしのごまあえ ③赤だし ④みかん	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②キャベツとツナのあえもの ③ほうれん草のスープ	ごはん 牛乳 ①油淋鶏 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③中華コーンスープ ④ヨーグルト
おかずの内容	①鶏 肉 (44) ち く わ (11) にんじん (16.5) ご ぼ う (22) れんこん (22) 板こんにゃく (11) なたね油 (1.1) 三 温 糖 (0.66) 本みりん (1.76) こいくちしょうゆ (3.85)	①豚 肉 (36.3) 大 豆 (24.2) 干しいたけ (1.21) 白 ね ぎ (6.05) 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鶏 肉 (78) 料 理 酒 (1.56) 片くり粉 (3.9) なたね油 (揚げ物用) (3.9) 青 ね ぎ (3.9) しょうが (1.56) こいくちしょうゆ (3.51) 米 酢 (3.51) 砂 糖 (3.51) 料 理 酒 (3.51)
	②大 根 葉 (70) も や し (20) 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)	②まぐろフレーク (10) キャベツ (50) わ か め (5) 砂 糖 (0.99) うすちしょうゆ (2.7) 米 酢 (2.48) ご ま 油 (0.3)	②大 根 葉 (65) にんじん (10) ご ま 油 (0.75) 食 塩 (0.2) うすちしょうゆ (2.05) 本みりん (1.5) 料 理 酒 (0.65)
	③な め こ (10) たまねぎ (25) み つ ば (3) けずりぶし (1.9) 豆 み そ (5.2) 信州みそ (1.2)	③ほうれん草 (25) たまねぎ (25) にんじん (5) しょうが (0.3) けずりぶし (1.9) 料 理 酒 (0.8) うすちしょうゆ (2.4) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) 片くり粉 (0.8)	③鶏 卵 (20) たまねぎ (20) にんじん (5) クリーントマト (25) 食 塩 (0.15) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (1.84) 片くり粉 (0.8) けずりぶし (1.9)
	④みかん 1 個 (75)		④ヨーグルト 1 個 (80)
後期食	①板こんにゃくなし ②ほうれん草追加、すりごまなし ④みかん→みかん(缶)		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
中期食	①板こんにゃくなし ②ほうれん草追加、すりごまなし ④みかん→みかん(缶)	①たまねぎ・けずりぶし追加 なたね油 (揚げ物用) なし ②ほうれん草追加	
初期食	①板こんにゃくなし ②ほうれん草追加、すりごまなし ④みかん→みかん(缶)	①たまねぎ・けずりぶし追加 なたね油 (揚げ物用) なし ②ほうれん草追加	

＊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。

がつにじゅうよっか

わしよく ひ

11月24日は『和食の日』

がつにじゅうよっか

11月24日は、「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」という語呂合わせから「和食の日」とされています。和食の良さを見直し、大切にして伝えていくことを考える日です。

「まごは（わ）やさしい」食べ物ってなあに？

健康的なバランスのよい食事をとるために必要とされる代表的な7つの食べ物の頭文字を組み合わせた言葉です。「まごは（わ）やさしい」食べ物を意識的に取り入れることで、栄養バランスが整い、健康的な食生活につながります。11月24日（火）の給食には、これら7つの食べ物が全て入っています。

「まごは（わ）やさしい」食べ物がどの献立に入っているのか、点と点を結んで確認しましょう！

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●