



# 令和元年5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	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)
栄養量	エネルギー775kcal,たんぱく質35.3g	エネルギー938kcal,たんぱく質36.8g	エネルギー707kcal,たんぱく質30g	エネルギー791kcal,たんぱく質33.3g	エネルギー758kcal,たんぱく質38.2g	エネルギー882kcal,たんぱく質36.7g
献立	ごはん 牛乳 ①たら野菜あんかけ ②ほうれん草と卵の炒め物 ③赤だし	バターうすまきパン 牛乳 ①春野菜のグラタン ②野菜のごまドレッシングあえ ③オニオンスープ	麦ごはん 牛乳 ①赤魚の煮つけ ②ひじきの炒り煮 ③野菜の沢煮わん ④かぼちゃの煮つけ	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	麦ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②小松菜と鶏肉の炒め物 ③金時豆の甘煮 ④じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 ①厚あげとはるさめの炒め物 ②わかめとツナのあえもの ③にらたまスープ
おかずの内容	①たら(70)料理酒(1.12) うすくちしょうゆ(1.12) 米粉(2.1) 片くり粉(3.5) ひまわり油(揚げ物用)(4.2) たまねぎ(44) にんじん(11) 青ねぎ(5.5) 片くり粉(1.1) さとう(0.77) うすくちしょうゆ(1.1) こいくちしょうゆ(3.3) しょうが(1.1) けずりぶし(0.88) ②ほうれん草(60) 鶏卵(20) ひまわり油(0.5) 片くり粉(0.2) ひまわり油(1) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.8) ③絹ごし豆腐(25) なめこ(10) みつば(3) けずりぶし(1.4) 豆みそ(6.5) 信州みそ(1.5)	①鶏肉(38.5) たまねぎ(33) じゃがいも(22) にんじん(11) クラム(16.5) 食塩(0.22) こしょう(0.02) ひまわり油(1.1) ひまわり油(1.1) バター(6.6) 小麦粉(7.7) スキムミルク(6.05) 食塩(0.33) ピザ用チーズ(11) パン粉(0.88) ②小松菜(55) にんじん(10) しらすぼし(5) コーン(10) すりごま(4) ひまわり油(1.5) さとう(0.4) うすくちしょうゆ(2.2) 米酢(1) ③たまねぎ(50) ひまわり油(0.5) チキンスープ(18) こいくちしょうゆ(0.5) うすくちしょうゆ(2) 食塩(0.3) こしょう(0.01)	①赤魚(70) しょうが(0.3) 三温糖(1.2) 料理酒(3.2) 本みりん(0.8) こいくちしょうゆ(1.6) ②ひじき(4) にんじん(5) ひまわり油(0.4) 三温糖(0.8) 本みりん(2.4) こいくちしょうゆ(3.84) けずりぶし(0.96) ③キャベツ(20) にんじん(10) たまねぎ(10) けずりぶし(1.4) みつば(3) 料理酒(1) 食塩(0.3) うすくちしょうゆ(3.6) 片くり粉(1) ④かぼちゃ(40) 三度豆(6.4) 三温糖(0.96) うすくちしょうゆ(1.84) 本みりん(0.56) けずりぶし(0.24)	①鶏肉(78) 食塩(0.21) 料理酒(1.56) 米粉(2.34) 片くり粉(3.9) ひまわり油(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(3.9) 米酢(3.9) さとう(3.9) 料理酒(3.9) ②大根葉(40) にんじん(10) ごま油(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鶏卵(20) たまねぎ(20) にんじん(5) クラム(16.5) (20) チキンスープ(15) 食塩(0.3) うすくちしょうゆ(2.3) 片くり粉(1)	①かれい(70) 本みりん(0.56) 料理酒(0.45) 三温糖(0.33) こいくちしょうゆ(1) 本みりん(1.32) 料理酒(1.1) 三温糖(0.77) こいくちしょうゆ(2.64) コーンスターチ(1) ②小松菜(50) にんじん(10) 鶏肉(20) ひまわり油(1) 食塩(0.1) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2) ③金時豆(12) 三温糖(4) うすくちしょうゆ(0.8) ④じゃがいも(25) たまねぎ(20) けずりぶし(1.4) 信州みそ(5) 赤みそ(3)	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(33) 緑豆はるさめ(11) キャベツ(44) にんじん(11) 干しいたけ(0.88) にんにく(0.22) ひまわり油(1.1) 赤みそ(2.48) さとう(1.49) オイスターソース(1.98) トウバンジャン(0.1) こいくちしょうゆ(1.59) 片くり粉(1.1) ②まぐろフレーク(15) わかめ(4) もやし(30) 料理酒(1.5) うすくちしょうゆ(2) 本みりん(1.5) いりごま(2) けずりぶし(0.3) ③鶏卵(25) にら(5) たまねぎ(10) チキンスープ(15) 食塩(0.3) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2.3) 片くり粉(1)
後期食	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉, パン粉なし		①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉, 緑豆はるさめ→はるさめ ②いりごま→ねりごま
中期食	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉, パン粉なし ②すりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉, 緑豆はるさめ→はるさめ ②いりごま→ねりごま
初期食	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉, パン粉なし ②すりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉, 緑豆はるさめ→はるさめ ②いりごま→ねりごま

月日	15日(水)	16日(木)	17日(金)
栄養量	エネルギー792kcal,たんぱく質33.1g	エネルギー674kcal,たんぱく質31.4g	エネルギー773kcal,たんぱく質37.2g
献立	麦ごはん 牛乳 ①さけの甘酢煮 ②ほうれん草と切干大根のごまあえ ③とうふのスープ	①カレーうどん 牛乳 ②ちくわのいそべ揚げ ③小松菜のおかか煮 ④牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②ひじきのあえもの ③キャベツの吉野汁 ④いりじゃこ
おかずの内容	①さけペースト(19.8) 鶏ひき肉(39.6) しょうが(0.99) 料理酒(1.65) 食塩(0.11) 片くり粉(1) たまねぎ(44) ビーマン(11) 黄ピーマン(11) ひまわり油(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(3.37) 米酢(1.49) 片くり粉(1.65) ②切干大根(4) にんじん(5) 三温糖(0.96) 本みりん(1.32) うすくちしょうゆ(3.36) けずりぶし(0.6) ほうれん草(50) すりごま(3.5) ねりごま(1) うすくちしょうゆ(1.1) けずりぶし(0.1) ③絹ごし豆腐(25) たまねぎ(25) にんじん(5) しょうが(0.5) けずりぶし(1.6) 料理酒(1) うすくちしょうゆ(3.5) 食塩(0.2) 片くり粉(1)	①干うどん(72) 豚肉(48) ひまわり油(0.6) さとう(1.56) こいくちしょうゆ(2.16) たまねぎ(42) 青ねぎ(8.4) 本みりん(2.04) カレー粉(0.84) 食塩(0.48) こいくちしょうゆ(1.8) うすくちしょうゆ(7.2) だし昆布(1.92) けずりぶし(1.92) 片くり粉(8.4) ②ちくわ(25) 青のり(0.15) 小麦粉(5) ひまわり油(揚げ物用)(2) ③小松菜(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(2) だし昆布(0.2) ④牛乳プリン1個(40)	①鶏肉(78) 塩こうじ(7.02) こいくちしょうゆ(0.59) 料理酒(1.17) ひまわり油(1.3) 米粉(2.34) 片くり粉(3.9) ②ひじき(3) にんじん(10) けずりぶし(0.8) さとう(0.2) うすくちしょうゆ(1) コーン(10) ほうれん草(20) すりごま(3) さとう(0.8) うすくちしょうゆ(2) 米酢(2) ③キャベツ(40) にんじん(10) たまねぎ(20) けずりぶし(1.4) 本みりん(0.6) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3.5) 片くり粉(2) ④しらすぼし(10) しょうが(1) 本みりん(1) こいくちしょうゆ(0.4) 料理酒(1)
後期食		①豚肉→豚ひき肉 ②じゃがいも, さとう, こいくちしょうゆ 小麦粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 塩こうじなし, 本みりん, ひまわり油なし, 米粉なし
中期食	②すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉, 片くり粉なし ②じゃがいも, さとう, こいくちしょうゆ 小麦粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 塩こうじなし, 本みりん, ひまわり油なし, 米粉なし ②すりごま→ねりごま
初期食	②すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉, 片くり粉なし ②じゃがいも, さとう, こいくちしょうゆ 小麦粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 塩こうじなし, 本みりん, ひまわり油なし, 米粉なし ②すりごま→ねりごま

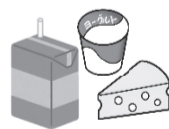
## 元気な体をつくる！カルシウムとビタミンD

骨や歯の材料になる、と聞いて「カルシウム！」と思いきや、骨や歯の材料としてうまく吸収されません。カルシウムの吸収を助けるには、「ビタミンD」が必要です。

カルシウムが多く含まれる食べ物だけでなく、ビタミンDが多く含まれる食べ物もしっかり食べましょう。

### カルシウム

が多く含まれる食べ物



牛乳・乳製品



小魚



海藻類



大豆・大豆製品

### ビタミンD

が多く含まれる食べ物



きのこ類



卵



魚介類

太陽の光を浴びることで、体の中でビタミンDを作ることができます。外で元気に体を動かすことも大切です！





月日	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)
栄養量	エネルギー773kcal,たんぱく質35.4g	エネルギー799kcal,たんぱく質34.2g	エネルギー802kcal,たんぱく質31.7g	エネルギー831kcal,たんぱく質33.5g	エネルギー838kcal,たんぱく質39.9g	エネルギー882kcal,たんぱく質29.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と高野どうふの炒め物 ②棒棒鶏 ③ビーフンの中華スープ	食パン・いちごジャム 牛乳 ①ホキのアングレス 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あげたま煮 ②小松菜とじゃこの炒め物 ③ふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①ブルコギ ②ほうれん草ともやしのナムル ③じゃがいもの揚げ煮 ④卵とレタスのスープ	ごはん 牛乳 ①さばのたつた揚げ ②キャベツとひき肉の炒め物 ③若竹汁 ④牛肉のしぐれ煮	麦ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②小松菜のソテー ③パインゼリー
おかずの内容	①高野どうふ(8.8) さとう(0.5) うすくちしょうゆ(1.19) けずりぶし(0.22) 豚肉(44) にんじん(11) 小松菜(33) 干しいたけ(0.88) ひまわり油(1.1) チキンスープ(11) さとう(0.6) こいくちしょうゆ(2.68) こしょう(0.02) 片くり粉(1.1) ②鶏肉(20) 料理酒(0.4) きゅうり(10) キャベツ(10) 赤ピーマン(5) しょうが(0.1) ねりごま(3) こいくちしょうゆ(0.8) 米酢(1.5) さとう(0.8) ③ビーフン(6) もやし(20) にんじん(5) しょうが(0.5) きぬさや(3) チキンスープ(15) 食塩(0.3) こいくちしょうゆ(0.5) うすくちしょうゆ(2.3)	①ホキ(65) 料理酒(1.04) 米粉(1.95) 片くり粉(3.25) ひまわり油(揚げ物用)(3.25) トマトケチャップ(8.19) ウスターソース(6.44) さとう(1.17) ②ひじき(2) にんじん(10) コーン(15) 三度豆(10) ひまわり油(1) さとう(0.44) 食塩(0.22) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.32) ③たまねぎ(50) セロリ(10) パセリ(0.5) チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(2.3) 食塩(0.4) こしょう(0.01) ④ヨーグルト 1個(80)	①油あげ(27.5) さとう(0.99) うすくちしょうゆ(2.28) 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(3.37) けずりぶし(0.55) ②小松菜(65) にんじん(5) しらすぼし(5) ひまわり油(0.7) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) こいくちしょうゆ(1.8) ③切りぶ(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) みつば(3) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3)	①豚肉(55) にんにく(0.33) さとう(0.5) 料理酒(1.09) こしょう(0.02) こいくちしょうゆ(2.48) ごま油(0.55) たまねぎ(38.5) にんじん(11) にら(11) エリンギ(11) いりごま(2.2) ひまわり油(0.55) さとう(0.5) こいくちしょうゆ(2.97) ②ほうれん草(70) もやし(20) さとう(1) ごま油(1) うすくちしょうゆ(3.3) 米酢(1.5) ③じゃがいも(50) ひまわり油(揚げ物用)(2.4) 本みりん(0.64) さとう(0.8) こいくちしょうゆ(1.2) ④鶏卵(25) レタス(25) 食塩(0.4) こしょう(0.01) こいくちしょうゆ(0.4) うすくちしょうゆ(2.3) 片くり粉(1) チキンスープ(15)	①さば(70) しょうが(2.1) 料理酒(2.52) うすくちしょうゆ(3.02) 米粉(2.1) 片くり粉(3.5) ひまわり油(1.4) ②キャベツ(60) にんじん(7.5) 鶏ひき肉(15) ひまわり油(0.75) 食塩(0.08) 料理酒(1.2) 洋からし(0.08) うすくちしょうゆ(3) 本みりん(0.6) ③わかめ(3) たけのこ(缶)(15) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) うすくちしょうゆ(3.8) 食塩(0.2) 料理酒(0.5) ④牛肉(27.5) しょうが(0.8) 糸こんにゃく(10) にんじん(5) 三度豆(2.5) ひまわり油(0.35) 三温糖(1) 料理酒(1.5) こいくちしょうゆ(3)	①豚肉(40.25) ガリックパウダー(0.12) こしょう(0.02) じゃがいも(63.25) たまねぎ(69) にんじん(17.25) しょうが(0.58) ひまわり油(1.15) ひまわり油(1.15) バター(4.6) 小麦粉(6.9) カレー粉(0.92) スキムミルク(5.75) チーズ(5.75) トマトピューレ(6.9) フルーツチャップ(2.88) パーベキューソース(5.75) ウスターソース(2.3) 食塩(0.92) オールスパイス(0.04) こいくちしょうゆ(1.96) ローリエ(0.02) 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) ひまわり油(0.7) ③パインゼリー 1個(50)
後期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐, 豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉	①米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉, いりごま→ねりごま ③ひまわり油(揚げ物用)なし	①三温糖, 本みりん, 米粉なし, 片くり粉なし, ひまわり油なし ④牛肉→牛ひき肉, 糸こんにゃく→たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ
中期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐, 豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉	①米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし, チキンスープ	①油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉, いりごま→ねりごま ③ひまわり油(揚げ物用)なし	①三温糖, 本みりん, 米粉なし, 片くり粉なし, ひまわり油なし ④牛肉→牛ひき肉, 糸こんにゃく→たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ
初期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐, 豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉	①米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし, チキンスープ	①油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉, いりごま→ねりごま ③ひまわり油(揚げ物用)なし	①三温糖, 本みりん, 米粉なし, 片くり粉なし, ひまわり油なし ④牛肉→牛ひき肉, 糸こんにゃく→たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ

月日	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
栄養量	エネルギー793kcal,たんぱく質44g	エネルギー879kcal,たんぱく質32.9g	エネルギー840kcal,たんぱく質37.7g	エネルギー830kcal,たんぱく質35g
献立	ごはん 牛乳 ①なま節とたけのこのたき合わせ ②えんどう豆の卵とじ ③すまし汁	ミルクコッペパン 牛乳 ①ベーコンオムレツ ②野菜のマリネ ③じゃがいものポターージュ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②ひじき豆 ③豆乳のみそ汁 ④大根葉のごま炒め	ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそば ②キャベツの土佐酢あえ ③なめこにゅうめん
おさずの内容	①なま節(44) さとう(3.47) 本みりん(2.97) 料理酒(4.46) こいくちしょうゆ(2.48) うすくちしょうゆ(2.97) 焼き豆腐(44) たけのこ(缶)(11) 三度豆(11) さとう(0.2) うすくちしょうゆ(0.4) ②鶏卵(40) 片くり粉(0.8) 実えんどう(15) たまねぎ(15) にんじん(5) さとう(1) うすくちしょうゆ(2) けずりぶし(0.3) ③かまぼこ(10) ほうれん草(20) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(3.2) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)	①ベーコン(11) 鶏卵(60.5) 牛乳(11) たまねぎ(55) にんじん(11) ひまわり油(0.88) 食塩(0.33) うすくちしょうゆ(1.21) こしょう(0.02) ピザ用チーズ(5.5) ウスターソース(3.3) トマトケチャップ(6.6) ②キャベツ(55) にんじん(5) きゅうり(10) 黄ピーマン(5) オリーブ油(0.8) さとう(1.2) 食塩(0.5) こしょう(0.01) 米酢(2.5) ③マッシュポテト(50) たまねぎ(20) マッシュルーム(10) パセリ(1) 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)	①豚肉(66) しょうが(1.65) うすくちしょうゆ(1.19) 料理酒(1.49) 糸こんにゃく(16.5) たまねぎ(38.5) 三度豆(5.5) ひまわり油(0.77) 三温糖(1.49) こいくちしょうゆ(2.97) ②大豆(7) ひじき(5) にんじん(5) ひまわり油(0.5) 三温糖(1.44) 本みりん(2.74) こいくちしょうゆ(4.56) けずりぶし(0.6) ③しめじ(5) ごぼう(15) 青ねぎ(5) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(3) 豆乳(50) ④大根葉(40) にんじん(10) いりごま(3) ひまわり油(0.5) 本みりん(1.3) 料理酒(0.6) うすくちしょうゆ(2.5)	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(33) にんじん(11) きぬさや(5.5) ひまわり油(1.1) 三温糖(1.75) 料理酒(0.8) 信州みそ(4.36) うすくちしょうゆ(0.96) すりごま(3.85) ねりごま(2.75) けずりぶし(0.4) 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そうめん(10) たまねぎ(25) なめこ(10) 小松菜(15) うすくちしょうゆ(3) 食塩(0.4) 本みりん(0.3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)
後期食			①豚肉→豚ひき肉, 糸こんにゃくなし ④ほうれん草, いりごま→ねりごま	
中期食		①チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉, 糸こんにゃくなし ④ほうれん草, いりごま→ねりごま	①すりごまなし
初期食		①チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉, 糸こんにゃくなし ④ほうれん草, いりごま→ねりごま	①すりごまなし

## 今月の 献立

### 5月28日(火)

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ なま節とたけのこのたき合わせ
- ・ えんどう豆の卵とじ
- ・ すまし汁

### なま節ってどんな食べ物?

なま節は、<sup>かつお</sup>鰹を3枚におろしたものをじっくり茹でたり蒸したりしたものです。生の状態よりも日持ちがするようになります。<sup>かつお</sup>鰹はたんぱく質やビタミンB<sub>6</sub>, 鉄が豊富です。  
<sup>かつお</sup>鰹の旬は初夏と初秋と言われており、初夏に出回るものは「初がつつお」、初秋に出回るものは「戻りがつつお」と呼ばれています。



\*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。 \*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。