

平成29年4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	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
栄養量	エネルギー888kcal, たんぱく質31.6g	エネルギー911kcal, たんぱく質31.4g	エネルギー787kcal, たんぱく質30.5g	エネルギー963kcal, たんぱく質47.6g	エネルギー729kcal, たんぱく質33.7g	エネルギー811kcal, たんぱく質37.1g
献立	ごはん 牛乳 ①ミートローフ ②小松菜のソテー ③春野菜のポトフ ④いちごムース	麦ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②ひじきのソテー ③フルーツのヨーグルトかけ	ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②ナムル ③ビーフンの中華スープ	味つけコッペパン 牛乳 ①さけのチーズ焼き ②小松菜と卵のソテー ③ころころ豆のミルクスープ ④パインゼリー	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の煮つけ ②キャベツの土佐酢あえ ③いりじゃこ ④みそ汁	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②ほうれん草ともやしのごまあえ ③かきたま汁 ④高野どうふの煮つけ
おかずの内容	①牛ひき肉(24)豚ひき肉(24)とうふ(24)たまねぎ(24)ひまわり油(0.6)三度豆(12)パン粉(6)牛乳(9.6)鶏卵(8.4)料理酒(1.2)食塩(0.48)こしょう(0.02)ひまわり油(0.6)トマトケチャップ(12)トマトピューレ(2.4)ウスターソース(2.4)さとう(0.6) ②小松菜(65)にんじん(10)食塩(0.2)こしょう(0.01)うすくししょうゆ(1.1)ひまわり油(0.7) ③フランクフルト(10)たまねぎ(40)にんじん(15)キャベツ(30)きぬさや(10)ひまわり油(0.8)食塩(0.8)こしょう(0.02)うすくししょうゆ(1)ローリエ(0.01) ④いちごムース1個(30)	①鶏肉(40.25)ガーリックパウダー(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(1.04)スキムミルク(5.75)チーズ(5.75)トマトピューレ(6.9)フルーツチャツネ(2.88)パーベキューソース(5.75)ウスターソース(2.3)食塩(1.04)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ひじき(2)にんじん(10)コーン(15)えだまめ(10)ひまわり油(1)さとう(0.44)食塩(0.22)こしょう(0.01)うすくししょうゆ(1.32) ③ヨーグルト(45)みかん(缶)(25)パイナップル(缶)(20)	①厚揚げ(49.5)三温糖(1.1)こいくちしょうゆ(1.98)けずりぶし(0.88)豚肉(33)たまねぎ(27.5)にんじん(11)青ねぎ(5.5)にんにく(0.22)たけのこ(缶)(16.5)ひまわり油(1.32)赤みそ(2.75)さとう(1.1)オスターソース(1.1)トウバンジャン(0.11)こいくちしょうゆ(1.76)片くり粉(1.1) ②切干大根(5)けずりぶし(0.2)さとう(0.6)うすくししょうゆ(1.8)にんじん(5)ほうれん草(20)ごま油(0.8)さとう(0.8)うすくししょうゆ(2.5)米酢(1.5) ③ビーフン(6)もやし(25)しょうが(0.5)きぬさや(3)チキンスープ(15)食塩(0.4)こいくちしょうゆ(0.5)うすくししょうゆ(2.3)	①さけ(70)料理酒(2.8)食塩(0.42)こしょう(0.02)たまねぎ(16.5)ピザ用チーズ(22)トマトケチャップ(5.5) ②小松菜(60)鶏卵(20)ひまわり油(0.5)ひまわり油(0.5)ひまわり油(1)食塩(0.1)こしょう(0.01)うすくししょうゆ(2) ③ベーコン(5)金時豆(15)たまねぎ(20)にんじん(7)牛乳(30)チキンスープ(15)こしょう(0.01)食塩(0.8)片くり粉(1) ④パインゼリー1個(50)	①鶏肉(36.3)じゃがいも(36.3)たまねぎ(36.3)にんじん(12.1)三度豆(12.1)ひまわり油(0.97)三温糖(0.61)本みりん(2.18)うすくししょうゆ(3.63)こいくちしょうゆ(2.18) ②キャベツ(50)にんじん(4)花かつお(0.7)本みりん(0.8)うすくししょうゆ(2.7)米酢(1.5)だし昆布(0.2) ③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) ④絹ごし豆腐(25)ちくわ(10)けずりぶし(1.4)青ねぎ(5)信州みそ(6)赤みそ(4)	①さば(50)しょうが(2.4)三温糖(1.2)料理酒(2.4)こいくちしょうゆ(2.7) ②ほうれん草(70)もやし(20)にんじん(5)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鶏卵(25)豆苗(15)食塩(0.3)うすくししょうゆ(3)片くり粉(1)けずりぶし(1)だし昆布(0.8) ④高野どうふ(8)にんじん(8)きぬさや(2)さとう(3)うすくししょうゆ(3.5)けずりぶし(0.8)
後期食		①チーズ→ピザ用チーズ		①片くり粉 ②片くり粉		④高野どうふ→絹ごし豆腐
中期食	①チキンスープ	①チーズ→ピザ用チーズ		①片くり粉, チキンスープ ②片くり粉		②すりごまなし ④高野どうふ→絹ごし豆腐
初期食	①チキンスープ	①チーズ→ピザ用チーズ		①片くり粉, チキンスープ ②片くり粉		②すりごまなし ④高野どうふ→絹ごし豆腐



一人ひとりのニーズに応じた給食



=年齢に応じて=

小学部1年生から高等部3年生までの幅広い年齢に応じ、4段階(低学年・中学年・高学年・中高等部)の栄養量で給食を提供します。

=嚥下・咀嚼能力に応じて=

普通食の他に、3段階の形態を提供します。

後期食

軟らかく調理した食材を食べやすい大きさにした形態

中期食

軟らかく調理した食材を少し粒が残る程度にすりつぶし、まとめた形態

初期食

軟らかく調理した食材をペースト状にした形態

=個々の状態に応じて=

アレルギー対応食

・医師の診断によりアレルギー物質の除去が必要とされる児童生徒に、給食として可能な限りの対応を行います。原則として除去の対象は、特定原材料7品目+20品目(たまご、そば、牛乳、小麦、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、鮭、鯖、大豆、鶏肉、豚肉、松茸、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ)です。成長発育に必要な栄養量を確保するために、アレルギー物質を含む食材を除去するだけでなく対応食を提供します。(ただし、特別な食品を購入しての対応はできません。)

カロリー調整食

・エネルギーの過剰摂取傾向にある児童生徒に対して、医師や家庭と相談の上、実施します。家庭と学校とで連携をとりながら進めていきます。
・基準のエネルギー量を15%カットしたものを提供します。エネルギー以外の栄養素は、基準量が確保できるようにしています。また、精神的なストレスがないよう、できるだけ普通食と見た目が変わらないように工夫しています。

*「アレルギー対応食」、「カロリー調整食」の実施に当たっては、手続きが必要です。学校に相談してください。

献立表の見方

- ◆栄養量は、普通食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。
- ◆おかずの内容には、普通食に使用する食材と分量を記載しています。
- ◆後期食・中期食・初期食には、形態にあわせて食材を変更した内容を記載しています。(ただし、食材をまとめたり、とろみをつけたりするために使用するコーンスターチは、記載しません。)

★給食実施期間と回数★

日程	回数
4/13(木)～7/20(木)	67回
8/25(金)～12/21(木)	81回
1/9(火)～3/22(木)	49回
計	197回

*休日参観・運動会の日、給食を実施します。
*1/9～3/22の期間中に卒業式で2回給食を実施しない日があります。



月日	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
栄養量	エネルギー766kcal, たんぱく質38.7g	エネルギー778kcal, たんぱく質34.5g	エネルギー908kcal, たんぱく質41.4g	エネルギー751kcal, たんぱく質37.3g	エネルギー815kcal, たんぱく質30.4g	エネルギー768kcal, たんぱく質34.5g
献立	①ミートスパゲティ 牛乳 ②ささみとピーマンのカレーマヨあえ ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②小松菜のひき肉炒め ③野菜の沢煮わん ④くきわかめのあっさり煮	ミルクコッペパン 牛乳 ①ポークビーンズ ②野菜のマリネ ③ふわふわ卵スープ ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①かれのい照り焼き ②ひじきの五目煮 ③赤だし ④煮びたし	麦ごはん 牛乳 ①厚揚げのチャンプル ②大根葉とじゃこのごま油炒め ③わかめスープ ④じゃがいものあげ煮	ごはん 牛乳 ①さわらのレモン焼き ②切干大根の煮つけ ③すまし汁 ④平天とこんにゃくの煮つけ
おかずの内容	①スパゲティ(72)ひまわり油(0.72) 牛ひき肉(24)豚ひき肉(24) たまねぎ(96)にんじん(12) マッシュルーム(24)ひまわり油(0.96) 小麦粉(4.2)トマトチャップ(21.6) トマトピューレ(9)ウスターソース(6) 食塩(1.2)こしょう(0.02) 粉チーズ(3.96) ②鶏肉(30)ピーマン(15) かぼちゃ(15)ひまわり油(0.4) マヨネーズ(6)カレー粉(0.2) こいくちしょうゆ(2) 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(0.5) こしょう(0.01)	①鶏肉(78)塩こうじ(7.8) こいくちしょうゆ(1.3)料理酒(1.3) ひまわり油(1.3)米粉(4.68) 片くり粉(7.8) ②小松菜(60)豚ひき肉(10) にんじん(5)ごま油(0.5) 信州みそ(4)さとう(1) 本みりん(2.4)料理酒(0.5) こいくちしょうゆ(1.5) 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(0.4)うすくちしょうゆ(3.6) 片くり粉(1) ④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)	①大豆(24.2)豚肉(30.25) たまねぎ(60.5)にんじん(12.1) ひまわり油(1.21)トマトチャップ(9.68) ウスターソース(1.82)食塩(0.73) こしょう(0.02)ローリエ(0.02) ②キャベツ(60)にんじん(5) コーン(10)ひまわり油(1) さとう(0.8)食塩(0.6) こしょう(0.01)米酢(2.5) ③鶏卵(20)粉チーズ(1) パン粉(2)たまねぎ(20) 食塩(0.4)こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2.3)チキンスープ(15) ④ヨーグルト1個(80)	①かれい(70)本みりん(0.7) 料理酒(0.56)三温糖(0.39) こいくちしょうゆ(1.26)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ひじき(5)にんじん(5) ちくわ(8)つきこんにゃく(10) 三度豆(5)ひまわり油(0.5) 三温糖(0.8)本みりん(2.3) こいくちしょうゆ(4.2)けずりぶし(1) ③絹ごし豆腐(25)なめこ(10) 青ねぎ(5)けずりぶし(1.4) 豆みそ(8)信州みそ(2) ④油あげ(9.6)にんじん(4) 小松菜(52)さとう(0.4) 本みりん(0.88)こいくちしょうゆ(2.4) けずりぶし(0.16)	①豚肉(20)にんじん(5) キャベツ(50)もやし(20) 厚揚げ(30)鶏卵(25) ひまわり油(1.5)食塩(0.3) こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(4) ②大根葉(45)しらすばし(4) いりごま(3)ごま油(1) 本みりん(1.1)料理酒(0.5) こいくちしょうゆ(1.5) ③わかめ(3)たまねぎ(30) チキンスープ(15)料理酒(1) 食塩(0.4)こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2.3) ④じゃがいも(50)ひまわり油(2.4) 本みりん(0.64)さとう(0.8) こいくちしょうゆ(1.2)	①さわら(50)こいくちしょうゆ(2) 料理酒(1.6)本みりん(1.6) さとう(0.24)こいくちしょうゆ(2) 料理酒(2)本みりん(2) さとう(0.3)レモン(果汁)(3) コーンスターチ(1) ②切干大根(6)油あげ(8) にんじん(10)三温糖(1.44) うすくちしょうゆ(3.6)けずりぶし(2.4) ③切りぶ(3)けずりぶし(1) だし昆布(0.8)小松菜(15) 食塩(0.3)うすくちしょうゆ(3) ④平天(15)板こんにゃく(7.5) 鶏肉(10)にんじん(5) 三度豆(5)三温糖(0.33) 本みりん(0.76)こいくちしょうゆ(1.32)
後期食	①小麦粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ ひまわり油なし, 米粉なし ④いりごま→ねりごま		②つきこんにゃくなし ④油あげ→厚あげ	①片くり粉 ②ほうれん草, いりごま→ねりごま ④ひまわり油なし	②油あげ→厚あげ ④板こんにゃく→じゃがいも
中期食	①チキンスープ 小麦粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ ひまわり油なし, 米粉なし ④いりごま→ねりごま		②つきこんにゃくなし ④油あげ→厚あげ	①片くり粉 ②ほうれん草, いりごま→ねりごま ④ひまわり油なし	②油あげ→厚あげ ④板こんにゃく→じゃがいも
初期食	①チキンスープ 小麦粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ ひまわり油なし, 米粉なし ④いりごま→ねりごま		②つきこんにゃくなし ④油あげ→厚あげ	①片くり粉 ②ほうれん草, いりごま→ねりごま ④ひまわり油なし	②油あげ→厚あげ ④板こんにゃく→じゃがいも

給食の内容について

牛乳



カルシウムが多く含まれていて、効果的に取り入れられるので、毎日つきます。

主食

主にエネルギーとなる食べ物です。ごはん・パン・麺があります。

ごはん

麦ごはん

白ごはんと麦ごはんが交互に出てきます。学校の給食室で炊きます。麦ごはんは、大麦を10%入れて炊きます。

セルフ混ぜごはん・丼

具を自分でご飯に混ぜたり、のせたりします。ちらしずし・とりめし・ビビンバ・チャーハン・親子丼などがあります。

パン

食パン・バターうずまきパン・味つけコッペパンなどの種類があります。パンがゆは、学校の給食室で作ります。

めん類

ジャージャーめん・みそラーメン・ミートスパゲティ・きのこスパゲティ・カレーうどんなどたくさんの種類があります。

献立例



おかず

主菜



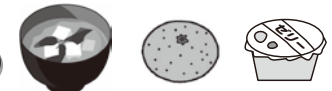
魚・肉・卵・大豆製品などが主な食材で、おかずの中でも中心となる献立です。たんぱく質や脂質の供給源になります。

副菜



野菜・いも・海藻・きのこのなどの食材を主に使った献立です。ビタミン類・ミネラル・食物繊維の供給源になります。

その他(もう1品)



主食・主菜・副菜以外の献立です。汁物・果物・デザートなどがこれに当たります。不足しがちな栄養素・水分を補ったり、献立に彩りや楽しさを添えたりします。

バランスがとれた食生活を

～家庭でも、主食・主菜・副菜をそろえた献立作りを～

- ① 主食・主菜・副菜は1品ずつ …… 適量は、給食の量を参考に。
- ② 同じ調理法が偏らないように …… 揚げ物・煮物・焼き物・和え物・サラダなどいろいろな調理法を組み合わせる。

* 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。

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

