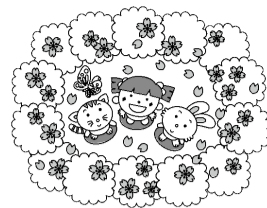


平成30年4月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈中学部・高等部〉



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	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
栄養量	エネルギー888kcal, たんぱく質31.6g	エネルギー894kcal, たんぱく質29.9g	エネルギー730kcal, たんぱく質33.1g	エネルギー744kcal, たんぱく質32.1g	エネルギー810kcal, たんぱく質33.5g	エネルギー861kcal, たんぱく質36.3g
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フルーツミックス	ごはん 牛乳 ①さけの焼きびたし ②大根葉とにんじんの炒め物 ③みそ汁 ④金時豆の甘煮	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②キャベツの土佐酢あえ ③しそとひじきのふりかけ ④ふのすまし汁	味つけコッペパン 牛乳 ①たらのアングレス ②野菜のドレッシングあえ ③コンソメスープ ④牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②キャベツとひき肉の炒め物 ③なめこにゆうめん ④いりじゃこ
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)絹さや(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(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)こいくししょうゆ(1.96)ローリエ(0.02) ②ひじき(2)にんじん(10)コーン(15)えだまめむき実(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みかん(缶)(30)リンナップ(缶)(30)	①さけ(50)食塩(0.2)ひまわり油(0.5)こいくししょうゆ(1.5)レモン(果汁)(1.5)本みりん(0.4)けずりぶし(1.2) ②大根葉(40)にんじん(10)ひまわり油(0.5)食塩(0.2)うすくししょうゆ(1.5)本みりん(1.1)料理酒(0.5) ③絹ごし豆腐(25)けずりぶし(1.4)わかめ(3)青ねぎ(5)信州みそ(6)赤みそ(4) ④金時豆(12)三温糖(4)うすくししょうゆ(0.8)	①豚肉(66)しょうが(1.65)うすくししょうゆ(1.32)料理酒(1.65)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(1.65)こいくししょうゆ(3.3) 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ひじき(2)いりごま(1)赤しそふりかけ(0.25)さとう(0.9)本みりん(3.6)こいくししょうゆ(1.8)けずりぶし(0.25) ④切りぶ(3)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)みつば(3)食塩(0.3)うすくししょうゆ(3)	①たら(65)料理酒(1.04)米粉(1.95)片くり粉(3.25)ひまわり油(3.25)トマトケチャップ(9.1)ウスターソース(7.15)さとう(1.3) ②小松菜(60)ロースハム(5)にんじん(5)黄ピーマン(10)ひまわり油(1.5)さとう(0.4)うすくししょうゆ(2.2)米酢(1) ③じゃがいも(20)たまねぎ(30)セロリ(10)パセリ(0.5)チキンスープ(15)うすくししょうゆ(2.3)食塩(0.5)こしょう(0.01) ④牛乳プリン1個(40)	①油あげ(27.5)さとう(1.1)うすくししょうゆ(2.53)鶏卵(55)片くり粉(2.42)たまねぎ(33)青ねぎ(11)うすくししょうゆ(3.74)けずりぶし(0.55) ②キャベツ(40)にんじん(5)鶏ひき肉(10)ひまわり油(0.5)食塩(0.05)料理酒(0.8)洋からし(0.05)うすくししょうゆ(2)本みりん(0.4) ③そうめん(10)たまねぎ(25)なめこ(10)ほうれん草(15)うすくししょうゆ(3)食塩(0.5)本みりん(0.3)けずりぶし(1)だし昆布(0.8) ④しらすぶし(10)しょうが(1)本みりん(1)こいくししょうゆ(0.4)料理酒(1)
後期食	①チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①たまねぎ, 片くり粉 ひまわり油なし, レモン(果汁)なし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ③いりごま→ねりごま	①たまねぎ 米粉なし, ひまわり油なし,	①油あげ→厚あげ
中期食	①チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①たまねぎ, 片くり粉 ひまわり油なし, レモン(果汁)なし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ③いりごま→ねりごま	①たまねぎ 米粉なし, ひまわり油なし, チキンスープ	①油あげ→厚あげ
初期食	①チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①たまねぎ, 片くり粉 ひまわり油なし, レモン(果汁)なし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ③いりごま→ねりごま	①たまねぎ 米粉なし, ひまわり油なし, チキンスープ	①油あげ→厚あげ



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。

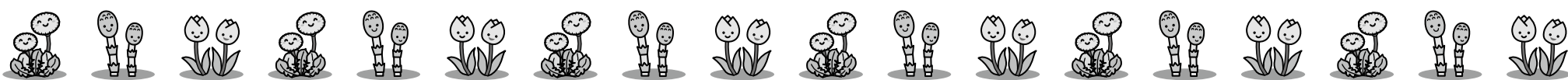
献立表の見方

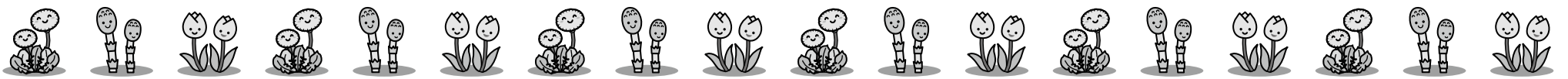
- ◆栄養量は、普通食1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。
- ◆おかずの内容には、普通食に使用する食材と分量を記載しています。
- ◆後期食・中期食・初期食には、形態にあわせて食材を変更した内容を記載しています。(ただし、食材をまとめたり、とろみをつけたりするために使用するコーンスターチは、記載しません。)

★給食実施期間と回数★

日 程	回 数
4/12(木)～7/23(月)	69回
8/27(月)～12/20(木)	80回
1/8(火)～3/20(水)	48回
計	197回

*休日参観・運動会の日には、給食を実施します。
*1/8～3/20の期間中に卒業式のため2回給食を実施しない日があります。





月日	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
栄養量	エネルギー782kcal, たんぱく質31.2g	エネルギー851kcal, たんぱく質37.4g	エネルギー832kcal, たんぱく質41.2g	エネルギー845kcal, たんぱく質34.9g	エネルギー792kcal, たんぱく質36.3g	エネルギー760kcal, たんぱく質34.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉とじゃがいものオイスターソース炒め ②小松菜ともやしのナムル ③中華コーンスープ	ごはん 牛乳 ①さばのたつたあげ ②切干大根の煮つけ ③すまし汁 ④高野どうふの煮つけ	ミルクコッペパン 牛乳 ①チキンのチーズ焼き ②さっぱりツナポテト ③ほうれん草とベーコンのスープ	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそぼろ ②小松菜とじゃこの炒め物 ③野菜の沢煮わん ④くわかめのあっさり煮	ごはん 牛乳 ①赤魚の煮つけ ②ひじき豆 ③じゃがいものみそ汁 ④大根葉のおかか炒め	和 ①ミートスパゲティ 牛乳 ②キャベツとコーンのソテー ③オニオンスープ ④ヨーグルト
おかずの内容	①豚肉(55)にんにく(0.44)しょうが(0.44)ひまわり油(0.77)食塩(0.22)こしょう(0.02)じゃがいも(55)にら(7.7)にんじん(11)さとう(0.33)料理酒(2.2)オイスターソース(3.3)こいくちしょうゆ(1.54)片くり粉(0.55) ②小松菜(55)もやし(20)ごま油(0.8)さとう(0.8)うすくちしょうゆ(2.8)米酢(1.3) ③鶏卵(20)たまねぎ(20)にんじん(5)クリーム(缶)(20)チキンスープ(15)食塩(0.4)うすくちしょうゆ(2.3)片くり粉(1)	①さば(70)しょうが(2.1)料理酒(2.8)うすくちしょうゆ(3.36)米粉(4.2)片くり粉(7)ひまわり油(1.4) ②切干大根(6)油あげ(8)にんじん(5)三度豆(5)三温糖(1.44)うすくちしょうゆ(3.6)けずりぶし(2.4) ③えのきだけ(5)わかめ(3)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)青ねぎ(5)食塩(0.3)うすくちしょうゆ(3) ④高野どうふ(5.6)にんじん(5.6)きぬさや(2)さとう(2.1)うすくちしょうゆ(2.45)けずりぶし(0.56)	①鶏肉(78)料理酒(3.12)食塩(0.47)こしょう(0.02)たまねぎ(23.4)ピザ用チーズ(15.6)トマトケチャップ(7.8) ②まろフレク(10)じゃがいも(45)にんじん(10)コーン(10)ひまわり油(0.7)本みりん(1)さとう(0.3)食塩(0.5)こしょう(0.02)りんご酢(1) ③ベーコン(5)ほうれん草(20)にんじん(5)たまねぎ(20)チキンスープ(15)うすくちしょうゆ(2)食塩(0.7)こしょう(0.01)	①厚あげ(55)三温糖(1.1)こいくちしょうゆ(2.2)けずりぶし(1.1)豚ひき肉(33)しょうが(0.33)たまねぎ(33)にんじん(11)きぬさや(5.5)ひまわり油(1.1)三温糖(1.94)料理酒(0.88)信州みそ(4.84)うすくちしょうゆ(1.06)すりごま(3.85)ねりごま(2.75)けずりぶし(0.4) ②小松菜(70)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くわかめ(15)料理酒(1)こいくちしょうゆ(2.2)三温糖(1.5)	①赤魚(70)三温糖(1.5)料理酒(4)本みりん(1)こいくちしょうゆ(2)しょうが(1.5) ②大豆(7)ひじき(5)油あげ(8)にんじん(5)三度豆(5)ひまわり油(0.5)三温糖(1.73)本みりん(3.29)こいくちしょうゆ(5.48)けずりぶし(0.72) ③じゃがいも(25)たまねぎ(15)豆苗(5)けずりぶし(1.4)信州みそ(6)赤みそ(4) ④大根葉(40)にんじん(10)花かつお(1)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)トマトケチャップ(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キャベツ(45)にんじん(5)コーン(5)ひまわり油(0.4)食塩(0.4)こしょう(0.01) 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(0.4)こしょう(0.01) ④ヨーグルト1個(80)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	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 ②油あげ→厚あげ ④高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉		②油あげ→厚あげ ④ほうれん草	
中期食	①豚肉→豚ひき肉	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 ②油あげ→厚あげ ④高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉、チキンスープ ②チキンスープ	①すりごまなし	②油あげ→厚あげ ④ほうれん草	①チキンスープ
初期食	①豚肉→豚ひき肉	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 ②油あげ→厚あげ ④高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉、チキンスープ ②チキンスープ	①すりごまなし	②油あげ→厚あげ ④ほうれん草	①チキンスープ

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

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・しょうゆラーメン・ミートスパゲティ・イタリアンスパゲティ・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



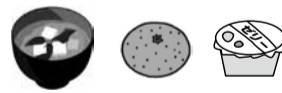
魚・肉・卵・大豆製品などが主な食材で、おかずの中でも中心となる献立です。
たんぱく質や脂質の供給源になります。

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。

◆和食を見直そう◆



平成25年12月に、日本の伝統的な食文化である「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。支援学校給食でも、「和食」の良さを伝えていくために、月に1回和食推進の日として「和(なごみ)献立」を実施します。(和食の「和」と書いて、「なごみ」と読みます。)

和

なごみ

「和(なごみ)献立」の日は、京の伝統食や行事にちなんだ献立、季節感の味わえる旬の食材を使った献立、素材や出汁のうま味を生かした献立が登場します。給食を通して、日本や京都の食文化の魅力をより深く味わい、「和食」が次世代を担う皆さんへ着実に継承されるよう、これからも取り組んでまいります。

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。
* 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。

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

