



# 平成31年1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

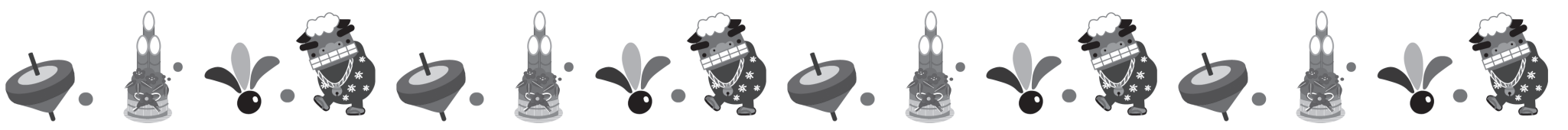
※食材の単位は(g)です。

月日	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)
栄養量	エネルギー679kcal,たんぱく質32.1g	エネルギー788kcal,たんぱく質30g	エネルギー745kcal,たんぱく質34g	エネルギー715kcal,たんぱく質29.2g	エネルギー795kcal,たんぱく質34.7g
献立	麦ごはん 牛乳 ①かれのいの照り焼き ②ひじきの五目煮 ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①煮しめ ②たたきごぼう ③黒豆の甘煮 ④京風みそ汁	麦ごはん 牛乳 ①松風焼き ②紅白なます ③なめこにゆうめん	ごはん 牛乳 ①たらの韓国風 ②春菊のナムル ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①赤魚の煮つけ ②小松菜と卵の炒め物 ③あずききんとん ④赤だし
おかずの内容	①かれい(70)本みりん(0.7) 料理酒(0.56) 三温糖(0.4) さいくちしょうゆ(1.26) 本みりん(1.32) 料理酒(1.1) 三温糖(0.77) さいくちしょうゆ(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) さいくちしょうゆ(4.2) けずりぶし(1) 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)	①鶏肉(38.5) 高野どうふ(4.95) れんこん(22) にんじん(11) 板こんにゃく(11) 干しいたけ(0.88) きぬさや(3.3) 三温糖(1.1) 本みりん(1.32) さいくちしょうゆ(3.74) ②ごぼう(30) すりごま(2) さとう(0.3) うすくちしょうゆ(2.2) 米酢(1.2) ③黒豆(10) 三温糖(6) うすくちしょうゆ(0.8) ④里いも(20) だいこん(20) 金時にんじん(5) 水菜(10) けずりぶし(0.8) だし昆布(0.8) 白みそ(15) 信州みそ(5)	①鶏ひき肉(60.5) とろろ(16.5) にんじん(5.5) 鶏卵(11) たまねぎ(22) うすくちしょうゆ(3.96) 片くり粉(1) 白みそ(3.3) 本みりん(1.32) さとう(1.1) いりごま(1.98) はちみつ(3.3) ②だいこん(60) 金時にんじん(5) 本みりん(0.5) さとう(0.6) 食塩(0.2) 米酢(1.8) うすくちしょうゆ(1.8) けずりぶし(0.1) 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(0.5) 本みりん(0.3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)	①たら(70) 料理酒(2.8) うすくちしょうゆ(2.1) 米粉(2.1) 片くり粉(3.5) ひまわり油(揚げ用)(4.2) 白ねぎ(11) 赤ピーマン(11) コチジャン(0.11) さいくちしょうゆ(4.4) さとう(2.2) にんにく(0.33) ごま油(0.55) ②春菊(30) ほうれん草(40) にんじん(5) ごま油(0.8) さとう(0.8) うすくちしょうゆ(2.6) 米酢(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)	①赤魚(70) 三温糖(1.5) 料理酒(4) 本みりん(1) さいくちしょうゆ(2) しょうが(0.3) ②小松菜(50) にんじん(10) 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) うすくちしょうゆ(2) ③さつまいも(35) さとう(2.1) 小豆(4) さとう(2.1) 食塩(0.1) ④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)
後期食	②つきこんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉, 高野どうふ→絹ごし豆腐 板こんにゃくなし	①いりごま→ねりごま	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ用)なし	②片くり粉
中期食	②つきこんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉, 高野どうふ→絹ごし豆腐 板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま	①いりごま→ねりごま	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ用)なし	②片くり粉
初期食	②つきこんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉, 高野どうふ→絹ごし豆腐 板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま	①いりごま→ねりごま	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ用)なし	②片くり粉

月日	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)
栄養量	エネルギー809kcal,たんぱく質31.8g	エネルギー866kcal,たんぱく質36.9g	エネルギー856kcal,たんぱく質34.9g	エネルギー671kcal,たんぱく質38g	エネルギー820kcal,たんぱく質33g
献立	コッペパン 牛乳 ①冬野菜のクリームシチュー ②キャベツとコーンのソテー ③かぼちゃのオープン焼き ④パインゼリー	ごはん 牛乳 ①さばのたつた揚げ ②根菜のきんぴら ③しそとひじきのふりかけ ④かきたま汁	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそば ②大根菜とじゃこの炒め物 ③ふのすまし汁 ④くきわかめのあっさり煮	①かやくうどん 牛乳 ②いかのカレー揚げ ③白菜の煮つけ ④牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②小松菜ともやしの炒め物 ③おからとツナのふんわり揚げ ④わかめのすまし汁
おさずの内容	①鶏肉(33) だいこん(38.5) たまねぎ(60.5) にんじん(11) しめじ(13.2) ブロccoli(16.5) ひまわり油(1.21) ひまわり油(1.21) バター(3.03) 小麦粉(4.84) スキムミルク(6.05) チーズ(6.05) 食塩(1.1) こしょう(0.02) ②キャベツ(60) コーン(5) ひまわり油(0.4) 食塩(0.4) こしょう(0.01) ③かぼちゃ(45) バター(1.1) 食塩(0.2) こしょう(0.01) ④パインゼリー 1個(50)	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(2.1) 片くり粉(3.5) ひまわり油(1.4) ②ごぼう(15) れんこん(20) にんじん(10) 三度豆(10) ちくわ(10) ひまわり油(1) 料理酒(1) 食塩(0.3) さとう(2.5) さいくちしょうゆ(2.5) いりごま(2) すりごま(1) ③ひじき(2) 赤しそふりかけ(0.25) さとう(0.9) 本みりん(3.6) さいくちしょうゆ(1.8) けずりぶし(0.25) ④鶏卵(30) 小松菜(20) 食塩(0.3) うすくちしょうゆ(3) 片くり粉(1) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)	①厚あげ(55) 三温糖(1.1) さいくちしょうゆ(2.2) けずりぶし(1.1) 豚ひき肉(33) しょうが(0.33) 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(1.94) 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大根菜(45) しらすばし(4) ひまわり油(1) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) さいくちしょうゆ(1.5) ③切りふ(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) みつば(3) 食塩(0.3) うすくちしょうゆ(3) ④くきわかめ(15) 料理酒(1) さいくちしょうゆ(2.2) 三温糖(1.5)	①干うどん(72) 鶏肉(36) にんじん(12) 干しいたけ(0.96) だし昆布(2.4) けずりぶし(3.72) ほうれん草(24) 食塩(0.24) 本みりん(2.16) さいくちしょうゆ(2.4) うすくちしょうゆ(8.64) ②いか(45) 料理酒(0.9) カレー粉(0.38) 米粉(2.7) 片くり粉(4.5) ひまわり油(揚げ用)(2.25) ③はくさい(100) 油あげ(15) うすくちしょうゆ(4) けずりぶし(1) ④牛乳プリン 1個(40)	①豚肉(66) しょうが(1.65) うすくちしょうゆ(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) さいくちしょうゆ(3.3) ②小松菜(50) もやし(10) にんじん(10) ひまわり油(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おから(10) 絹ごし豆腐(15) コーン(6) まろろ(6) 青ねぎ(2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.5) 米粉(2) 片くり粉(1) ひまわり油(揚げ用)(6) ④えのきだけ(5) わかめ(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) みつば(3) 食塩(0.3) うすくちしょうゆ(3)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ	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いりごま・すりごま→ねりごま	②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉, ②平天, たまねぎ, さいくちしょうゆ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ用)なし ③油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉, 糸こんにゃくなし ③ひまわり油(揚げ用)なし
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ	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いりごま・すりごま→ねりごま	①すりごまなし ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉, ②平天, たまねぎ, さいくちしょうゆ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ用)なし ③油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉, 糸こんにゃくなし ③ひまわり油(揚げ用)なし
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ	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いりごま・すりごま→ねりごま	①すりごまなし ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉, ②平天, たまねぎ, さいくちしょうゆ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ用)なし ③油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉, 糸こんにゃくなし ③ひまわり油(揚げ用)なし







月日	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)
栄養量	エネルギー823kcal,たんぱく質37.4g	エネルギー834kcal,たんぱく質39.7g	エネルギー829kcal,たんぱく質33g	エネルギー775kcal,たんぱく質34.5g	エネルギー912kcal,たんぱく質36.5g
献立	ミルクコッペパン 牛乳 ①ホキの変わり揚げ ②野菜のごまドレッシングあえ ③ポトフ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②ナムル ③チンゲン菜のスープ ④いりじゃこ	①チキンライス 牛乳 ②ひじきのマリネ ③コンソメスープ ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①さけのチャンチャン焼き ②大根葉とにんじんの炒め物 ③すまし汁 ④里いもの煮つけ	食パン・いちごジャム 牛乳 ①厚あげのミートソース煮 ②小松菜のソテー ③つぶつぶコーンのポターージュ
おかすの内 容	①ホキ(70) 料理酒(2.8) 食塩(0.28) こしょう(0.02) 片くり粉(8.4) 米粉(4.2) 大豆フレーク(7) トマトケチャップ(4.4) さとう(0.33) ウスターソース(6.6) 洋からし(0.06)	①豚肉(41.8) 大豆(27.5) 干しいたけ(1.21) たまねぎ(30.25) さとう(1.82) 料理酒(1.21) 本みりん(2.42) こいくちしょうゆ(4.84) オイスターソース(2.42) トウバンジャン(0.13)	①鶏肉(40.25) たまねぎ(28.75) にんじん(17.25) マッシュルーム(17.25) ひまわり油(0.58) トマトケチャップ(2.3) ウスターソース(3.45) 食塩(0.58) こしょう(0.02) 鶏卵(34.5) 食塩(0.12) けずりぶし(0.12) 片くり粉(0.35) ひまわり油(0.46)	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(0.22) 片くり粉(1) たまねぎ(16.5) にんじん(5.5) キャベツ(44) しめじ(5.5) パター(1.1) 信州みそ(6.6) さとう(1.32) 本みりん(3.3) こいくちしょうゆ(1.98)	①厚あげ(55) けずりぶし(1.1) 三温糖(1.1) こいくちしょうゆ(2.2) 豚ひき肉(22) たまねぎ(55) にんじん(6.6) マッシュルーム(9.9) ひまわり油(0.77) 小麦粉(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(0.17) こしょう(0.02) ピザ用チーズ(8.25)
	②ブロッコリー(30) にんじん(10) キャベツ(40) すりごま(3.5) さとう(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) ひまわり油(0.8)	②切干大根(5) けずりぶし(0.3) さとう(0.72) うすくちしょうゆ(2.16) にんじん(5) 水菜(10) ごま油(0.8) さとう(0.8) うすくちしょうゆ(2.5) 米酢(1.5)	②ひじき(3) けずりぶし(0.8) さとう(0.2) こいくちしょうゆ(1) ロースハム(5) だいこん(20) 赤ピーマン(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)	②大根葉(40) にんじん(10) ひまわり油(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ベーコン(8) たまねぎ(40) にんじん(15) かぶ(40) 白ねぎ(10) ひまわり油(0.8) 食塩(0.8) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1) ローリエ(0.01)	③チンゲン菜(20) たまねぎ(20) 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) 食塩(0.3) 片くり粉(1)	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)	③かまぼこ(15) 豆苗(10) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(2.5) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)	③マッシュポテト(50) コーン(15) たまねぎ(20) パセリ(1) 牛乳(35) チキンスープ(15) 食塩(0.8) こしょう(0.01) パター(3) 片くり粉(0.5)
後期食	①たまねぎ, こしょうなし, 米粉なし, 大豆フレークなし	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, けずりぶしなし	②ほうれん草	
中期食	①たまねぎ, こしょうなし, 米粉なし, 大豆フレークなし ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, けずりぶしなし	②ほうれん草	
初期食	①たまねぎ, こしょうなし, 米粉なし, 大豆フレークなし ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, けずりぶしなし	②ほうれん草	

月日	30日(水)	31日(木)
栄養量	エネルギー826kcal,たんぱく質35.4g	エネルギー880kcal,たんぱく質28.4g
献立	ごはん 牛乳 ①さわらの西京焼き ②ひじきの炒り煮 ③金時豆の甘煮 ④みぞれ汁	麦ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②野菜のフレンチソースあえ ③りんごのコンポート
おかすの内 容	①さわら(70) 三温糖(1.05) 料理酒(2.8) 本みりん(0.7) こいくちしょうゆ(0.56) 白みそ(3.5) 三温糖(0.88) 料理酒(2.2) 本みりん(0.55) こいくちしょうゆ(0.44) 白みそ(3.3)	①鶏肉(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) パター(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(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(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)	②キャベツ(60) にんじん(5) 黄ピーマン(15) オリーブ油(0.9) さとう(1.4) 食塩(0.6) こしょう(0.01) 米酢(2.8)
	③金時豆(12) 三温糖(4) うすくちしょうゆ(0.8)	③りんご(60) さとう(3.5)
④油あげ(10) だいこん(40) えのきだけ(5) みつば(3) けずりぶし(1.4) 本みりん(0.6) 食塩(0.5) うすくちしょうゆ(3.5) 片くり粉(1.7)		
後期食	④油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ
中期食	④油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ
初期食	④油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ

## おせち料理の由来やいわれを知っていますか？

年の始めである1月は、日本で古くから伝わる伝統行事にふれる機会がたくさんあります。その中でも、正月のおせち料理には、「新年が幸せで良い年となりますように」と、料理や食材にさまざまな願いがこめられています。

### 田作り



昔はいわしを田んぼの肥料にするとお米がたくさんとれたことから、豊作を願って食べられます。

### えび



えびのように「腰が曲がるまで長生きできますように」と願って食べられます。

### 黒豆



「まめにはたらき、健康ですごせますように」と願って食べられます。

### きんとん



きんとんは「金団」と書き、宝物の意味を表します。「豊かなくらしができますように」と願って食べられます。

### こぶ巻



「よろこぶ」と「こんぶ」をかけ、「よろこんぶ」といわれ、縁起の良いものとして食べられます。

### れんこん



穴の空いたれんこんは、先の見通しがきいて「将来の見通しがよくなるように」と願って食べられます。

給食では、9日(水)にれんこんを使った「煮しめ」や、黒豆を使った「黒豆の甘煮」、15日(火)の小正月にあわせて「あずききんとん」など、他にもおせち料理にちなんだ献立が登場します。



\*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。



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！