



令和2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	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)
栄養量	エネルギー839kcal, たんぱく質28.3g	エネルギー780kcal, たんぱく質35.3g	エネルギー725kcal, たんぱく質34.2g	エネルギー770kcal, たんぱく質30.9g	エネルギー922kcal, たんぱく質38.2g
献立	ごはん 牛乳 ①チーズコロッケ ②小松菜とベーコンのソテー ③野菜のスープ煮 ④日向夏ゼリー	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆の中華煮 ②小松菜ともやしのナムル ③卵とレタスのスープ	ごはん 牛乳 ①かれのい照り焼き ②切干大根の煮つけ ③みそ汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と里いもの煮つけ ②にんじんしりしり ③野菜の沢煮わん ④金時豆の甘煮	バターうずまきパン 牛乳 ①さけのトマトソース焼き ②ほうれん草のソテー ③じゃがいものポタージュ ④ヨーグルト
お か ず の 内 容	① マッシュポテト (48) 豚ひき肉 (20.4) たまねぎ (24) ひまわり油 (0.36) 粉チーズ (9.6) 食塩 (0.24) こしょう (0.02) 小麦粉 (7.2) パン粉 (12)	① 鶏肉 (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) さとう (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 かれい (70) 本みりん (0.56) 料理酒 (0.42) 三温糖 (0.28) こいくちしょうゆ (0.98) 本みりん (1.32) 料理酒 (1.54) 三温糖 (0.77) こいくちしょうゆ (2.2) コーンスターチ (1)	① 鶏肉 (44) 里いも (55) たまねぎ (16.5) 板こんにゃく (16.5) きぬさや (3.3) 三温糖 (0.88) 本みりん (2.2) こいくちしょうゆ (2.64) うすくちしょうゆ (0.88)	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 (22) にんじん (5.5) ホールトマト(缶) (16.5) ひまわり油 (0.55) トマトケチャップ (9.9) ウスターソース (0.55) 食塩 (0.11) こしょう (0.02) オレガノ (0.03)
	② 小松菜 (65) ベーコン (4) にんじん (4) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (0.7)	② 小松菜 (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)	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)	② にんじん (30) まぐろフレーク (5) 鶏卵 (15) ひまわり油 (0.5) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1)	② ほうれん草 (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 たまねぎ (30) にんじん (10) キャベツ (65) パセリ (0.9) チキンスープ (17) 食塩 (0.3) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (2.6)	③ 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)	③ たまねぎ (20) じゃがいも (20) わかめ (3) けずりぶし (1.4) 信州みそ (5) 赤みそ (3)	③ ごぼう (10) 小松菜 (15) たまねぎ (10) えのきだけ (5) けずりぶし (1.4) 料理酒 (1) 食塩 (0.2) うすくちしょうゆ (3.6) 片くり粉 (1)	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)
	④ 日向夏ゼリー 1個 (40)			④ 金時豆 (12) 三温糖 (4) うすくちしょうゆ (0.8)	④ ヨーグルト 1個 (80)
後期食		①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし	
中期食	①チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし	
初期食	①チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし	

月日	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)
栄養量	エネルギー778kcal, たんぱく質32.2g	エネルギー811kcal, たんぱく質44.2g	エネルギー801kcal, たんぱく質29.5g	エネルギー848kcal, たんぱく質40.7g	エネルギー856kcal, たんぱく質33.2g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉のしょうが煮 ②ひじきと切干大根のあえもの ③じゃがいもの揚げ煮 ④吉野汁	麦ごはん 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ふのみそ汁	ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②中華風あえもの ③はるさめのスープ	麦ごはん 牛乳 ①さわらの西京焼き ②ほうれん草の煮びたし ③若竹汁 ④牛肉のしぐれ煮	食パン・いちごジャム 牛乳 ①ベーコンオムレツ ②野菜のごまドレッシングあえ ③コンソメスープ
お か ず の 内 容	① 鶏肉 (72) しょうが (2.4) たまねぎ (24) うすくちしょうゆ (1.32) こいくちしょうゆ (1.32) 料理酒 (1.32) さとう (1.32)	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 (0.22) うすくちしょうゆ (0.44)	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) ピーマン (22) たまねぎ (55) にんじん (16.5) しょうが (0.55) にんにく (0.33) 豚肉 (16.5) 干しいたけ (0.88) ひまわり油 (0.77) さとう (0.77) 料理酒 (1.98) オイスターソース (2.97) こしょう (0.02) こいくちしょうゆ (2.75) 片くり粉 (1.1)	① さわら (70) 三温糖 (1.89) 料理酒 (5.04) 本みりん (1.26) こいくちしょうゆ (1.01) 白みそ (6.3)	① ベーコン (12) 鶏卵 (66) 牛乳 (12) たまねぎ (60) にんじん (12) ひまわり油 (0.96) 食塩 (0.36) うすくちしょうゆ (1.32) こしょう (0.02) ピザ用チーズ (6) ウスターソース (3.3) トマトケチャップ (6.6)
	② ひじき (2) 切干大根 (3.5) にんじん (5) ひまわり油 (0.5) けずりぶし (0.5) さとう (0.8) うすくちしょうゆ (2) コーン (10) きゅうり (15) さとう (0.8) うすくちしょうゆ (1.5) 米酢 (2) いりごま (2)	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)	② まぐろフレーク (10) キャベツ (50) にんじん (5) もやし (15) さとう (1) うすくちしょうゆ (3) 米酢 (2.5) ごま油 (0.3)	② 油あげ (12) にんじん (5) ほうれん草 (65) さとう (0.5) 本みりん (1.1) こいくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.2)	② 三度豆 (20) にんじん (10) キャベツ (50) 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)
	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)	③ たまねぎ (20) 切りふ (3) 青ねぎ (3) けずりぶし (1.4) 信州みそ (5) 赤みそ (3)	③ 緑豆はるさめ (6) たまねぎ (30) きぬさや (5) チキンスープ (15) 料理酒 (1) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (3.8)	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)	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 小松菜 (30) にんじん (10) たまねぎ (10) けずりぶし (1.4) 本みりん (0.6) 食塩 (0.3) うすくちしょうゆ (3.5) 片くり粉 (2)			④ 牛肉 (33) しょうが (0.96) 糸こんにゃく (12) にんじん (6) ひまわり油 (0.42) 三温糖 (1.2) 料理酒 (1.8) こいくちしょうゆ (3)	
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉, 片くり粉 ②いりごま→すりごま ③ひまわり油(揚げ物用)なし	①マッシュポテト	①豚肉→豚ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ ④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃく→たまねぎ	
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉, 片くり粉 ②いりごま→ねりごま ③ひまわり油(揚げ物用)なし	①マッシュポテト	①豚肉→豚ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ ④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃく→たまねぎ	①チキンスープ ②すりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉, 片くり粉 ②いりごま→ねりごま ③ひまわり油(揚げ物用)なし	①マッシュポテト	①豚肉→豚ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ ④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃく→たまねぎ	①チキンスープ ②すりごま→ねりごま





月日	20日(水)	21日(木)	22日(金)
栄養量	エネルギー797kcal, たんぱく質39.4g	エネルギー762kcal, たんぱく質36.3g	エネルギー730kcal, たんぱく質28.9g
献立	ごはん 牛乳 ①豚肉と高野豆腐の炒め物 ②小松菜ともやしのごまあえ ③かまぼこのすまし汁 ④いりじゃこ	①カレーうどん 牛乳 ②切干大根の三杯酢 ③あまから大豆 ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ① ^{ホイコーロー} 回鍋肉 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③わかめスープ
お か ず の 内 容	① 高野豆腐 (8.8) さとう (0.55) うすくちしょうゆ (1.21) けずりぶし (0.22) 豚肉 (44) こしょう (0.02) にんじん (11) たまねぎ (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 (0.55) こいくちしょうゆ (2.64) 片くり粉 (1.1)	① 干うどん (72) 鶏肉 (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 (0.6) 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)	① 豚肉 (55) うすくちしょうゆ (1.78) 料理酒 (1.19) キャベツ (66) にんじん (16.5) ピーマン (16.5) しょうが (0.44) ひまわり油 (1.1) 料理酒 (1.98) さとう (0.99) うすくちしょうゆ (1.49) テンメンジャン (4.95) 赤みそ (1.49)
	② 小松菜 (65) 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)	② 切干大根 (5) けずりぶし (0.2) さとう (0.7) うすくちしょうゆ (2.16) きゅうり (20) にんじん (5) 細切ごんぶ (0.2) さとう (0.5) うすくちしょうゆ (1) こいくちしょうゆ (0.5) 米酢 (2)	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 かまぼこ (8) 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)	③ 大豆 (33) 片くり粉 (4) ひまわり油(揚げ物用) (3.5) しらすぼし (5) さとう (4) こいくちしょうゆ (1.2)	③ わかめ (3) たまねぎ (30) チキンスープ (15) 料理酒 (1) 食塩 (0.3) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (2.3)
	④ しらすぼし (15) 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 ヨーグルト 1個 (90)	
後期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ③片くり粉なし ひまわり油(揚げ物用)なし	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草
中期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉, 片くり粉なし ③片くり粉なし ひまわり油(揚げ物用)なし	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草
初期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉, 片くり粉なし ③片くり粉なし ひまわり油(揚げ物用)なし	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草

なごみ

今月の和献立

5月18日(月)

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・さわらの西京焼き
- ・ほうれん草の煮びたし
- ・若竹汁
- ・牛肉のしぐれ煮

若竹汁

春に美味しいわかめと
たけのこを使ったすまし汁です。

わかめとたけのこは「であいもん」といわれ、どちらも春が旬で、相性のよい食材の組み合わせです。

わかめには、たけのこのえぐみを感じにくくしたり、たけのこの繊維をやわらかくする成分が含まれています。

それぞれの食感や、春の食材のおいしさを楽しめる献立です。

月日	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
栄養量	エネルギー886kcal, たんぱく質26.9g	エネルギー826kcal, たんぱく質32.3g	エネルギー850kcal, たんぱく質36.2g	エネルギー770kcal, たんぱく質38.2g	エネルギー837kcal, たんぱく質35.4g
献立	ごはん 牛乳 ①ハッシュドビーフ ②野菜のフレンチソースあえ ③パインゼリー	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②ひじきの煮つけ ③ふのすまし汁	ミルクコッペパン 牛乳 ①大豆とツナのトマト煮 ②小松菜とコーンのソテー ③オニオンスープ	①とりそばろ丼 牛乳 ②大根葉とじゃこの炒め物 ③赤だし	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのみそ炒め ②ごま酢あえ ③むらも汁
お か ず の 内 容	① 牛肉(51.75) たまねぎ (80.5) にんじん (13.8) ホールトマト(缶) (13.8) ひまわり油 (1.04) ひまわり油 (1.38) バター (8.05) 小麦粉 (11.5) ローリエ (0.02) 食塩 (0.81) こしょう (0.02) パーベキューソース (8.63) ウスターソース (3.22) こいくちしょうゆ (1.5)	① 豚肉 (49.5) じゃがいも (88) たまねぎ (38.5) ひまわり油 (1.1) 三温糖 (1.98) 料理酒 (1.98) こいくちしょうゆ (5.94)	① 大豆 (24.2) まぐろフレーク (33) たまねぎ (60.5) にんじん (11) ホールトマト(缶) (24.2) ひまわり油 (1.1) トマトケチャップ (4.95) ウスターソース (2.09) 食塩 (0.44) こしょう (0.02) ローリエ (0.02)	① 鶏ひき肉 (57.5) たまねぎ (23) しょうが (0.35) ひまわり油 (0.58) さとう (1.04) 本みりん (1.76) こいくちしょうゆ (3.63) 鶏卵 (34.5) けずりぶし (0.12) 片くり粉 (0.35) 食塩 (0.12) ひまわり油 (0.81) きざみり 1袋 (0.4)	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) 小松菜 (33) たまねぎ (33) にんじん (11) しょうが (0.44) 干しいたけ (1.1) ひまわり油 (1.1) 赤みそ (3.3) さとう (1.54) 料理酒 (0.99) トウバンジャン (0.11) こいくちしょうゆ (1.65)
	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)	② ひじき (5) 油あげ (12) にんじん (10) ひまわり油 (0.5) 三温糖 (1) 本みりん (2.7) こいくちしょうゆ (3.8) けずりぶし (1.2)	② 小松菜 (65) コーン (15) ひまわり油 (0.7) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1)	② 大根葉 (45) にんじん (5) しらすぼし (4) いりごま (3) ひまわり油 (1) 本みりん (1.1) 料理酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1.3)	② にんじん (10) キャベツ (60) きゅうり (15) すりごま (3.5) さとう (1.1) うすくちしょうゆ (3.3) 米酢 (2.5)
	③ パインゼリー 1個 (50)	③ 切りふ (3) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) ほうれん草 (15) 食塩 (0.2) うすくちしょうゆ (3)	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)	③ ゆば (5) たまねぎ (15) みつば (3) けずりぶし (1.4) 豆みそ (6.5) 信州みそ (1.5)	③ 鶏卵 (25) たまねぎ (25) もすく (15) 青ねぎ (3) 料理酒 (1) 食塩 (0.2) 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)
	後期食	①牛肉→牛ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ		①けずりぶしなし, 食塩なし ②ほうれん草 いりごま→ねりごま
中期食	①牛肉→牛ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ		①けずりぶしなし, 食塩なし ②ほうれん草 いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①牛肉→牛ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ		①けずりぶしなし, 食塩なし ②ほうれん草 いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま

* 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。