



令和元年10月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈小学部〉



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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)
栄養量	エネルギー655kcal,たんぱく質31.7g	エネルギー753kcal,たんぱく質33.5g	エネルギー716kcal,たんぱく質30.4g	エネルギー693kcal,たんぱく質30.1g	エネルギー689kcal,たんぱく質30.6g	エネルギー780kcal,たんぱく質29.1g
献立	麦ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②高野豆腐の卵とじ ③けんちん汁	コッペパン 牛乳 ①鶏肉のハニーマスタード焼き ②ソース焼そば ③コンソメスープ	ごはん 牛乳 ①肉じゃが(みそ味) ②大根葉とじゃこの炒め物 ③すまし汁	麦ごはん 牛乳 ①和風あんかけオムレツ ②ひじきとれんこんの炒め煮 ③豚汁	ごはん 牛乳 ①さけのおろし煮 ②ごま酢あえ ③なめこにゅうめん	麦ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②大学いも ③もずくのスープ
おかずの内容	①かれい(50)本みりん(0.4) 料理酒(0.32) 三温糖(0.22) さいくちしょうゆ(0.72) 本みりん(1.2) 料理酒(1.4) 三温糖(0.7) さいくちしょうゆ(2) コーンスターチ(1) ②高野豆腐(7) にんじん(5) たまねぎ(13) きぬさや(2) さとう(2.7) うすくちしょうゆ(3.5) けずりぶし(0.7) 鶏卵(23) 片くり粉(0.5) ③里いも(17) だいこん(17) ごぼう(15) にんじん(5) けずりぶし(1.4) 青ねぎ(5.5) うすくちしょうゆ(3) さいくちしょうゆ(1) 片くり粉(1.5)	①鶏肉(50) はちみつ(2.25) 料理酒(2.7) さいくちしょうゆ(1.35) 粒入りマスタード(3.6) 米粉(1.5) 片くり粉(2.5) ひまわり油(1) ②中華めん(45) ひまわり油(0.2) 豚肉(10) にんじん(5) キャベツ(20) ピーマン(5) ひまわり油(0.2) ウスターソース(9) パーベキューソース(3) オイスターソース(2) 食塩(0.1) こしょう(0.01) ガリックパウダー(0.02) さとう(0.2) 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(0.4) こしょう(0.01)	①豚肉(45) じゃがいも(70) たまねぎ(35) にんじん(10) ひまわり油(1) 三温糖(2) 料理酒(2) 赤みそ(2.7) 信州みそ(3.15) うすくちしょうゆ(0.9) ②大根葉(45) しらすぼし(4) いらごま(3) 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(1.3) ③かまぼこ(10) たまねぎ(15) 豆苗(5) 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鶏ひき肉(15) たまねぎ(25) にんじん(5) じゃがいも(20) ひまわり油(0.7) さいくちしょうゆ(2.25) うすくちしょうゆ(0.9) さとう(0.9) 本みりん(1.44) 鶏卵(50) けずりぶし(0.3) うすくちしょうゆ(1.8) けずりぶし(0.7) 片くり粉(1.3) ②ひじき(4) れんこん(20) ひまわり油(0.5) 三温糖(0.96) 本みりん(2.04) さいくちしょうゆ(3.36) けずりぶし(1.2) ③豚肉(10) だいこん(20) たまねぎ(20) ごぼう(8) にんじん(5) けずりぶし(1.4) 青ねぎ(5) 赤みそ(8)	①さけペースト(18) 鶏ひき肉(36) しょうが(0.9) 食塩(0.1) 料理酒(1.5) 片くり粉(1) だいこん(35) 青ねぎ(3) 料理酒(2.25) さいくちしょうゆ(0.9) うすくちしょうゆ(2.25) さとう(0.9) 本みりん(0.45) だし昆布(0.6) 片くり粉(0.5) ②キャベツ(65) にんじん(5) しらすぼし(5) すりごま(3.5) さとう(1) うすくちしょうゆ(3.3) 米酢(1.8) ③そうめん(10) たまねぎ(25) なめこ(10) ほうれん草(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)	①厚あげ(50) 三温糖(0.9) さいくちしょうゆ(1.8) けずりぶし(1) 豚肉(30) たまねぎ(30) にんじん(10) にんにく(0.2) たけのこ(缶)(15) ひまわり油(1.2) 赤みそ(2.25) さとう(0.9) オイスターソース(0.9) トウバンジャン(0.09) さいくちしょうゆ(1.44) 片くり粉(1) ②さつまいも(50) ひまわり油(1.5) さとう(7) 黒ごま(0.2) 米酢(1.8) ③鶏卵(15) もずく(10) たまねぎ(10) 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) 片くり粉(1)
後期食	②高野豆腐→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、米粉なし、ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いらごま→ねりごま	③豚肉→豚ひき肉		①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油(揚げ物用)なし、黒ごま→すりごま
中期食	②高野豆腐→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、米粉なし、ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いらごま→ねりごま	③豚肉→豚ひき肉	②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油(揚げ物用)なし、黒ごまなし
初期食	②高野豆腐→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、米粉なし、ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いらごま→ねりごま	③豚肉→豚ひき肉	②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油(揚げ物用)なし、黒ごまなし

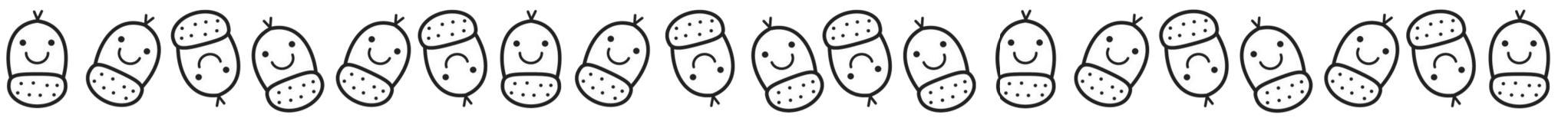
月日	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
栄養量	エネルギー917kcal,たんぱく質38.6g	エネルギー666kcal,たんぱく質28.7g	エネルギー632kcal,たんぱく質26.7g	エネルギー775kcal,たんぱく質25.5g	エネルギー846kcal,たんぱく質32.4g	エネルギー646kcal,たんぱく質32.9g
献立	黒糖コッペパン 牛乳 ①ホキのフライ ②ビーンズサラダ ③チャウダー ④パインゼリー	①とりめし 牛乳 ②煮びたし ③みそ汁	麦ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②ナムル ③とうふのスープ	ごはん 牛乳 ①ブラウンシチュー ②野菜のごまドレッシングあえ ③牛乳プリン	味つけコッペパン 牛乳 ①とうふのミートグラタン ②ひじきのソテー ③野菜のスープ煮	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のねぎみそ焼き ②もやしとツナの煮びたし ③かきたま汁
おかずの内容	①ホキ(50) 料理酒(2) 食塩(0.1) こしょう(0.01) 小麦粉(9) 鶏卵(5) パン粉(10) トマトケチャップ(3.6) さとう(0.27) ウスターソース(5.4) 洋からし(0.05) ②大豆(10) キャベツ(45) にんじん(10) 食塩(0.6) こしょう(0.01) さとう(1.4) ひまわり油(0.7) 米酢(2.8) ③ベーコン(10) たまねぎ(30) じゃがいも(40) にんじん(10) パセリ(0.5) チキンスープ(20) ひまわり油(1) パター(1.5) 小麦粉(2) スキムミルク(5) 食塩(0.5) こしょう(0.01) ④パインゼリー 1個(50)	①鶏肉(48) ごぼう(18) にんじん(6) 干しいたけ(0.96) しょうが(0.36) ひまわり油(1.2) さとう(1.62) 本みりん(2.16) 料理酒(1.08) さいくちしょうゆ(3.24) うすくちしょうゆ(0.65) 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) さいくちしょうゆ(3) けずりぶし(0.2) ③じゃがいも(20) たまねぎ(15) わかめ(3) けずりぶし(1.4) 信州みそ(5) 赤みそ(3)	①豚肉(30) いか(20) 料理酒(1) にんじん(10) はくさい(65) しょうが(0.9) きぬさや(5) しめじ(5) たけのこ(缶)(15) ひまわり油(1) 食塩(0.1) さいくちしょうゆ(2) うすくちしょうゆ(2.5) 片くり粉(2.5) 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(0.72) うすくちしょうゆ(2.25) 米酢(1.35) ③絹ごし豆腐(25) たまねぎ(20) にら(5) チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(2.8) 食塩(0.3) 料理酒(1) こしょう(0.01)	①豚肉(35) ガリックパウダー(0.1) じゃがいも(55) たまねぎ(60) にんじん(15) ひまわり油(1) ひまわり油(1) パター(4) 小麦粉(6) チーズ(5) トマトピューレ(2) パーベキューソース(4) ウスターソース(1.1) 食塩(0.8) こしょう(0.01) ローリエ(0.01) ②小松菜(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牛乳プリン 1個(40)	①とうふ(70) 豚ひき肉(20) にんにく(0.5) たまねぎ(30) マッシュルーム(5) 小麦粉(3) パター(2) トマトケチャップ(7.2) ホールトマト(缶)(15) ウスターソース(2.7) ピザ用チーズ(10) 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ベーコン(5) たまねぎ(30) にんじん(10) はくさい(60) パセリ(0.9) チキンスープ(17) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2.6)	①鶏肉(60) 青ねぎ(20) 三温糖(1.22) 料理酒(3.24) 本みりん(1.62) 赤みそ(3.6) ②もやし(80) にんじん(4) まぐろフレーク(6) しょうが(0.3) うすくちしょうゆ(3) けずりぶし(0.8) ③鶏卵(30) ほうれん草(20) 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たまねぎ、うすくちしょうゆ、片くり粉、食塩なし、こしょうなし、小麦粉なし、鶏卵なし、パン粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、チーズ→ピザ用チーズ		①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、片くり粉
中期食	①たまねぎ、うすくちしょうゆ、片くり粉、食塩なし、こしょうなし、小麦粉なし、鶏卵なし、パン粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、片くり粉
初期食	①たまねぎ、うすくちしょうゆ、片くり粉、食塩なし、こしょうなし、小麦粉なし、鶏卵なし、パン粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、片くり粉



*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!





月日	18日(金)	21日(月)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)
栄養量	エネルギー659kcal,たんぱく質28.5g	エネルギー813kcal,たんぱく質42.5g	エネルギー651kcal,たんぱく質30.1g	エネルギー638kcal,たんぱく質26.7g	エネルギー683kcal,たんぱく質40g	エネルギー785kcal,たんぱく質30g
献立	ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②小松菜と卵の炒め物 ③野菜の沢煮わん	麦ごはん 牛乳 ①豚肉の柳川風 ②ひじきの煮つけ ③れんこん団子汁	ごはん 牛乳 ①たらゆばきのこあんかけ ②小松菜のおかか煮 ③キャベツの吉野汁	麦ごはん 牛乳 ①ブルコギ ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③わかめスープ	ごはん 牛乳 ①なま節と厚あげのたき合わせ ②小松菜とささみの酢みそあえ ③ふのすまし汁	①ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 ②さつまいものチーズ焼き ③ビーフンの中華スープ
おかすの内容	①さば(50)しょうが(0.3)本みりん(0.7)料理酒(0.6)三温糖(0.5)こいくちしょうゆ(1.5)本みりん(1.2)料理酒(1.4)三温糖(0.7)こいくちしょうゆ(2)コーンスターチ(1) ②小松菜(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(2) ③ごぼう(15)たけのこ(缶)(10)にんじん(10)えのきだけ(5)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)	①鶏卵(50)片くり粉(1.8)豚肉(30)ちくわ(10)たまねぎ(20)にんじん(10)ごぼう(10)きぬさや(3)ひまわり油(1)さとう(0.72)本みりん(2.16)うすくちしょうゆ(4.87) ②ひじき(5)油あげ(12)にんじん(10)ひまわり油(0.5)三温糖(0.96)本みりん(2.76)こいくちしょうゆ(3.84)けずりぶし(1.2) ③鶏ひき肉(45)たまねぎ(7.5)しょうが(0.9)れんこん(15)料理酒(1.95)食塩(0.15)片くり粉(4.5)けずりぶし(1.4)青ねぎ(10)うすくちしょうゆ(1)料理酒(1)食塩(0.4)	①たら(50)料理酒(0.8)うすくちしょうゆ(0.8)米粉(1.5)片くり粉(2.5)味噌(調味料)(3)ゆば(5)青ねぎ(5)たまねぎ(20)にんじん(5)干しいたけ(0.8)まいたけ(5)しょうが(0.5)さとう(1.8)うすくちしょうゆ(3.6)片くり粉(2)けずりぶし(1) ②小松菜(60)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) ③鶏卵(20)キャベツ(45)にんじん(10)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(3)片くり粉(1)けずりぶし(1.4)	①豚肉(50)にんにく(0.3)さとう(0.45)料理酒(0.99)こしょう(0.01)こいくちしょうゆ(2.25)ごま油(0.5)たまねぎ(35)にんじん(10)にら(10)エリンギ(10)いりごま(2)ひまわり油(0.5)さとう(0.45)こいくちしょうゆ(2.7) 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わかめ(3)たまねぎ(20)もやし(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)こいくちしょうゆ(0.5)	①なま節(40)さとう(3.15)本みりん(2.7)料理酒(4.05)こいくちしょうゆ(2.25)うすくちしょうゆ(2.7)厚あげ(40)三度豆(10)さとう(0.18)うすくちしょうゆ(0.36) ②小松菜(35)にんじん(5)鶏肉(20)白みそ(5.4)米酢(2)本みりん(1.8)食塩(0.2)さとう(0.9) 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豚ひき肉(45)しょうが(0.2)ひまわり油(0.5)ガーリックパウダー(0.2)赤みそ(2.52)さとう(0.99)すりごま(1)本みりん(1.08)料理酒(0.99)こいくちしょうゆ(0.54)鶏卵(30)けずりぶし(0.1)食塩(0.1)片くり粉(0.4)ひまわり油(0.52)ほうれん草(50)にんじん(5)大豆もやし(15)すりごま(1)ごま油(0.5)うすくちしょうゆ(2.7)コチジャン(1) ②さつまいも(45)食塩(0.1)こしょう(0.01)生クリーム(6.4)牛乳(6.4)粉チーズ(1.4) ③ビーフン(6)たまねぎ(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)
後期食		①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油(揚げ物用)なし	①豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①けずりぶしなし、ひまわり油なし、大豆もやし→もやし、すりごま→ねりごま
中期食		①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油(揚げ物用)なし	①豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①けずりぶしなし、ひまわり油なし、大豆もやし→もやし、すりごま→ねりごま
初期食		①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油(揚げ物用)なし	①豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①けずりぶしなし、ひまわり油なし、大豆もやし→もやし、すりごま→ねりごま

月日	29日(火)	30日(水)	31日(木)
栄養量	エネルギー794kcal,たんぱく質35.3g	エネルギー718kcal,たんぱく質33.1g	エネルギー643kcal,たんぱく質29.9g
献立	ミルクコッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②野菜のフレンチソースあえ ③ほうれん草とベーコンのスープ	ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのカレー炒め ②切干大根の煮つけ ③赤だし	①きのこスパゲティ 牛乳 ②小松菜のソテー ③ころころ豆のミルクスープ ④パンプキンマフィン
おかすの内容	①大豆(22)鶏肉(30)たまねぎ(55)にんじん(10)ホールトマト(缶)(22)ひまわり油(1)トマトケチャップ(4.5)ウスターソース(1.9)食塩(0.4)こしょう(0.01)ローリエ(0.01) ②キャベツ(60)コーン(10)赤ピーマン(10)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(0.3)こしょう(0.01)	①厚あげ(50)三温糖(0.9)こいくちしょうゆ(1.8)けずりぶし(1)豚肉(35)たまねぎ(35)にんじん(10)ひまわり油(1)しょうが(0.4)食塩(0.1)こしょう(0.01)トウバンジャン(0.1)カレー粉(0.27)さとう(0.45)こいくちしょうゆ(1.98)料理酒(0.9)米酢(0.9)片くり粉(1) ②切干大根(6)平天(8)三度豆(5)三温糖(1.44)うすくちしょうゆ(3)けずりぶし(2.4) ③たまねぎ(25)なめこ(10)青ねぎ(5)けずりぶし(1.4)豆みそ(6.5)信州みそ(1.5)	①スパゲティ(60)鶏肉(20)たまねぎ(65)にんじん(12)しめじ(24)しいたけ(12)エリンギ(18)パセリ(0.8)にんにく(0.5)チキンスープ(18)オリーブ油(0.8)食塩(1)こしょう(0.02)うすくちしょうゆ(2.88) 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フランクフルト(10)金時豆(15)たまねぎ(20)牛乳(30)チキンスープ(15)こしょう(0.01)食塩(0.6)片くり粉(1.5) ④パンプキン(25)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①ひまわり油、鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①ひまわり油、鶏肉→鶏ひき肉、チキンスープ ④豆乳
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①ひまわり油、鶏肉→鶏ひき肉、チキンスープ ④豆乳

「食品ロス」について知ろう!



○食品ロスってなあに?

「もともとは食べられる(食べられた)のに、捨てられてしまう食べ物」のことです。例えば、嫌いだからとお皿に残してしまった料理や、賞味期限(おいしく食べられる期間)が過ぎて捨ててしまった食品などが、「食品ロス」になります。

○なぜ食品ロスをへらすの?



地球を守るため

食べ物を作るときには、地球温暖化の原因である二酸化炭素などが出ます。また、ゴミになった食品を処理するときも二酸化炭素などが出ます。

食品ロスを減らすことは、二酸化炭素などの発生を減らし、地球を守ることに繋がります。

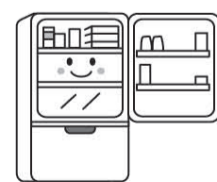


「もったいない」から

「もったいない」という言葉があります。食べ物をムダにしないで食べること、生き物の命や作ってくれた人への感謝の心、物を大切にすることを表すことができます。

○食品ロスを減らすために

☆残さず食べる。



☆必要な分だけ買う。

☆食材の捨てる部分ができるだけ減らす工夫をする。



*栄養量は、高学年(5,6年)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。中学年(3,4年)は高学年より1割、低学年(1,2年)は高学年より2割程度少なくなります。



10月は「食品ロス削減月間」です!

できるだけ使いきる、食べきるようにして、食べ物のもったいないをなくしましょう。



環境政策局からのお知らせ