



令和2年2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 | 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | 10日(月) |
|--------|--|--|--|---|--|---|
| 栄養量 | エネルギー784kcal,たんぱく質37g | エネルギー917kcal,たんぱく質31.2g | エネルギー741kcal,たんぱく質33.7g | エネルギー768kcal,たんぱく質32.9g | エネルギー627kcal,たんぱく質22.7g | エネルギー714kcal,たんぱく質33.2g |
| 献立 | 麦ごはん 牛乳 ①いわしのつくね ②小松菜の煮びたし ③豚汁 ④いり豆 | 味つけコッパン 牛乳 ①カレーシチュー ②キャベツとコーンのソテー ③フルーツミックス | ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそば ②大根の甘酢煮 ③かきたま汁 | 麦ごはん 牛乳 ①さばのたつた揚げ ②野菜の五目酢きんぴら ③ちゃんこなべ | ごはん 牛乳 ①えびのチリソースかけ ②たっぷり野菜のビーフン ③とうふのスープ | ①クリームスパゲティ 牛乳 ②小松菜のソテー ③スープ ④パインゼリー |
| おかずの内容 | ①いわしすり身(35)鶏ひき肉(25)青ねぎ(6)しょうが(0.3)片くり粉(3.8)こいくちしょうゆ(0.6)料理酒(1.2)ひまわり油(揚げ物用)(2.1)さとう(2.7)こいくちしょうゆ(3.6)本みりん(2.7)コーンスターチ(1) ②小松菜(65)にんじん(10)油あげ(12)さとう(0.5)本みりん(1.1)こいくちしょうゆ(2.7)けずりぶし(0.2) 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)にら(5)赤みそ(8) ④いり豆1袋(10) | ①牛肉(35)ガーリックパウダー(0.1)こしょう(0.01)じゃがいも(55)たまねぎ(60)にんじん(15)しょうが(0.5)ひまわり油(1)ひまわり油(1)バター(4)小麦粉(6)カレー粉(0.8)スキムミルク(5)チーズ(5)トマトピューレ(6)フルーツチャツネ(2.5)ハーブキューソース(5)ウスターソース(2)食塩(0.7)オールスパイス(0.03)こいくちしょうゆ(1.7)ローリエ(0.01) 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みかん(缶)(30)パインアップル(缶)(30) | 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)鶏ひき肉(30)しょうが(0.3)じゃがいも(30)にんじん(10)きぬさや(5)ひまわり油(1)三温糖(1.6)料理酒(0.7)信州みそ(4)うすくちしょうゆ(0.9)すりごま(3.5)ねりごま(2.5)けずりぶし(0.3) ②だいこん(55)赤ピーマン(5)米酢(2.2)食塩(0.6)さとう(1.65) 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) | ①さば(50)しょうが(1.5)料理酒(1.8)うすくちしょうゆ(2.16)米粉(1.5)片くり粉(2.5)ひまわり油(1) ②ひじき(1)れんこん(15)にんじん(10)三度豆(10)かぼちゃ(20)ひまわり油(1)料理酒(1)食塩(0.3)さとう(2.5)こいくちしょうゆ(2.5)米酢(3)いりごま(2)すりごま(1) ③豚ひき肉(30)たまねぎ(5)しょうが(0.6)料理酒(1.3)食塩(0.1)片くり粉(1)はくさい(40)しいたけ(10)にんじん(10)うすくちしょうゆ(4.5)食塩(0.3)料理酒(1)けずりぶし(1.7)緑豆はるさめ(4)青ねぎ(5) | ①むきえび(33)料理酒(1.1)米粉(0.3)ひまわり油(0.66)食塩(0.1)米粉(1)片くり粉(1.5)ひまわり油(揚げ物用)(3.3)にんにく(0.1)しょうが(0.05)白ねぎ(5)トマトケチャップ(3.5)トウバンジャン(0.03)料理酒(0.5)さとう(0.5)こいくちしょうゆ(0.5)米酢(0.2)ひまわり油(0.1)チキンスープ(1.2)片くり粉(0.2) ②ビーフン(5)たまねぎ(25)にんじん(12)キャベツ(38)もやし(18)にんにく(0.2)干しいたけ(1)ひまわり油(1.2)料理酒(1.2)食塩(0.12)こしょう(0.01)こいくちしょうゆ(0.85)うすくちしょうゆ(2.8) ③絹ごし豆腐(25)チンゲン菜(20)にんじん(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スパゲティ(60)ひまわり油(0.6)鶏肉(45)ベーコン(7)たまねぎ(80)にんじん(13)しめじ(10)パセリ(0.9)ひまわり油(1.3)ひまわり油(1.3)バター(3.3)小麦粉(5.5)ピザ用チーズ(10)スキムミルク(5)生クリーム(10)食塩(1)こしょう(0.02) 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) ③キャベツ(40)たまねぎ(10)もやし(10)にんじん(5)チキンスープ(15)食塩(0.3)こしょう(0.01)こいくちしょうゆ(0.5)うすくちしょうゆ(2.3)料理酒(1) ④パインゼリー1個(50) |
| 後期食 | ①ひまわり油(揚げ物用)なし ②油あげ→厚あげ ③豚肉→豚ひき肉 ④いり豆→大豆・三温糖・こいくちしょうゆ・だし昆布 | ①牛肉→牛ひき肉, 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 ③緑豆はるさめ→はるさめ | ①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし | ①鶏肉→鶏ひき肉 |
| 中期食 | ①ひまわり油(揚げ物用)なし ②油あげ→厚あげ ③豚肉→豚ひき肉 ④いり豆→大豆・三温糖・こいくちしょうゆ・だし昆布 | ①牛肉→牛ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ | ①すりごまなし | 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 ③緑豆はるさめ→はるさめ | ①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし | ①チキンスープ, 鶏肉→鶏ひき肉 |
| 初期食 | ①ひまわり油(揚げ物用)なし ②油あげ→厚あげ ③豚肉→豚ひき肉 ④いり豆→大豆・三温糖・こいくちしょうゆ・だし昆布 | ①牛肉→牛ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ | ①すりごまなし | 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 ③緑豆はるさめ→はるさめ | ①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし | ①チキンスープ, 鶏肉→鶏ひき肉 |

| 月日 | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) |
|--------|---|---|---|--|--|--|
| 栄養量 | エネルギー738kcal,たんぱく質34.4g | エネルギー682kcal,たんぱく質29.8g | エネルギー848kcal,たんぱく質27.7g | エネルギー676kcal,たんぱく質26.7g | エネルギー844kcal,たんぱく質36g | エネルギー654kcal,たんぱく質22.9g |
| 献立 | 麦ごはん 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卵の吉野汁 | ごはん 牛乳 ①さわらのねぎソースかけ ②高野どうふの煮つけ ③野菜の沢煮わん | 麦ごはん 牛乳 ①ビーフストロガノフ ②ひじきのソテー ③かぼちゃのオープン焼き ④ガトーショコラ | ごはん 牛乳 ①関東煮 ②ごま酢あえ ③赤だし | バターうずまきパン 牛乳 ①サーモンローフ ②小松菜と卵の炒め物 ③野菜のスープ煮 | 麦ごはん 牛乳 ①マーボ大根 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③中華コーンスープ |
| おさずの内容 | 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(0.3)さとう(0.5)こいくちしょうゆ(2.2)料理酒(0.9)米酢(0.9)片くり粉(1) ②切干大根(6)平天(8)にんじん(5)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小松菜(20)たまねぎ(10)鶏卵(20)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) | ①さわら(50)ひまわり油(1)料理酒(1)米粉(1.5)片くり粉(2.5)青ねぎ(4.5)しょうが(1.5)こいくちしょうゆ(3.38)米酢(3.38)さとう(3.38)料理酒(3.38) ②高野どうふ(8)にんじん(8)きぬさや(2)さとう(3)うすくちしょうゆ(3.5)けずりぶし(0.8) 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(0.2)うすくちしょうゆ(3.6)片くり粉(1) | ①牛肉(50)たまねぎ(80)にんじん(15)マッシュルーム(15)ひまわり油(1)小麦粉(5)ローリエ(0.01)食塩(0.5)こしょう(0.01)ハーブキューソース(10)トマトケチャップ(10)ウスターソース(1.5)こいくちしょうゆ(0.8)サワークリーム(5) 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かぼちゃ(45)バター(1.1)食塩(0.2)こしょう(0.01) ④ガトーショコラ1個(30) | ①厚あげ(20)三温糖(0.32)こいくちしょうゆ(0.72)けずりぶし(0.3)ちくわ(20)じゃがいも(40)にんじん(15)だいこん(45)板こんにゃく(10)さとう(1.8)本みりん(2.7)うすくちしょうゆ(3.78)こいくちしょうゆ(3.6)けずりぶし(2)だし昆布(1) ②キャベツ(65)にんじん(5)しらすばし(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さけペースト(25)鶏ひき肉(35)たまねぎ(30)ひまわり油(0.3)赤ピーマン(4.5)食塩(0.3)こしょう(0.01)料理酒(0.9)片くり粉(1)ひまわり油(0.4)トマトケチャップ(10)トマトピューレ(2)ウスターソース(2)さとう(0.5) 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) | ①だいこん(70)豚ひき肉(23)たまねぎ(35)青ねぎ(5)しょうが(0.7)ごま油(0.9)さとう(0.7)赤みそ(4.05)料理酒(0.9)トウバンジャン(0.1)食塩(0.1)こしょう(0.01)こいくちしょうゆ(2.25)片くり粉(1.8) 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鶏卵(20)たまねぎ(20)にんじん(5)カレーソース(缶)(25)チキンスープ(15)食塩(0.3)うすくちしょうゆ(2.3)片くり粉(1) |
| 後期食 | ①豚肉→豚ひき肉 | ①ひまわり油なし, 米粉なし, 片くり粉なし ②高野どうふ→絹ごし豆腐 | ①牛肉→牛ひき肉 | ①板こんにゃくなし | | ②ほうれん草 |
| 中期食 | ①豚肉→豚ひき肉 | ①ひまわり油なし, 米粉なし, 片くり粉なし ②高野どうふ→絹ごし豆腐 | ①牛肉→牛ひき肉 ④豆乳 | ①板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま | ①チキンスープ | ②ほうれん草 |
| 初期食 | ①豚肉→豚ひき肉 | ①ひまわり油なし, 米粉なし, 片くり粉なし ②高野どうふ→絹ごし豆腐 | ①牛肉→牛ひき肉 ④豆乳 | ①板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま | ①チキンスープ | ②ほうれん草 |





| 月日 | 20日(木) | 21日(金) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) |
|--------|---|--|---|---|--|--|
| 栄養量 | エネルギー-623kcal,たんぱく質27.6g | エネルギー-665kcal,たんぱく質25g | エネルギー-753kcal,たんぱく質30.7g | エネルギー-908kcal,たんぱく質37.3g | エネルギー-656kcal,たんぱく質27.6g | エネルギー-682kcal,たんぱく質31.8g |
| 献立 | ごはん 牛乳 ①鶏肉のしょうが煮 ②切干大根の三杯酢 ③なめこにゆうめん | 麦ごはん 牛乳 ①根菜のドライカレー ②もやしのソテー ③ほうれん草とベーコンのスープ | ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②ひじきとれんこんの炒め煮 ③豆乳のみそ汁 | 黒糖コッペパン 牛乳 ①ポークビーンズ ②野菜のツナタルソースかけ ③コンソメスープ ④牛乳プリン | 麦ごはん 牛乳 ①がんもどきのあんかけ ②大根葉とじゃこの炒め物 ③かまぼこのすまし汁 | ①とりめし 牛乳 ②厚あげとはくさいのさっと煮 ③むらくも汁 |
| おかずの内容 | ①鶏肉(60)しょうが(2)たまねぎ(20)うすくちしょうゆ(1.1)こいくちしょうゆ(1.1)料理酒(1.1)さとう(1.1) ②切干大根(5)けずりぶし(0.2)さとう(0.72)うすくちしょうゆ(2.16)水菜(10)細切こんぶ(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) 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(0.4)本みりん(0.3)けずりぶし(1)だし昆布(0.8) | ①豚ひき肉(44)にんじん(11)ごぼう(16.5)しょうが(0.55)つきこんにゃく(22)ひまわり油(1.1)つきこんにゃく(22)みまわり油(1.1)赤みそ(2.2)料理酒(2.2)カレー粉(0.55)トマトケチャップ(6.6)ウスターソース(3)食塩(0.23)こしょう(0.01)ガーリックパウダー(0.09)こいくちしょうゆ(1.5) ②もやし(50)黄ピーマン(5)まぐろフレーク(5)ひまわり油(0.5)食塩(0.3)こしょう(0.01) 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油あげ(25)さとう(0.9)うすくちしょうゆ(2.1)けずりぶし(0.2)鶏卵(50)片くり粉(2.2)たまねぎ(30)青ねぎ(10)うすくちしょうゆ(3.1)けずりぶし(0.4) 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)こいくちしょうゆ(3.36)けずりぶし(1.2) ③しめじ(5)ごぼう(10)にんじん(5)せり(5)けずりぶし(1.4)信州みそ(5)赤みそ(3)豆乳(50) | ①大豆(22)豚肉(27.5)たまねぎ(55)にんじん(11)ひまわり油(1.1)トマトケチャップ(8.8)ウスターソース(1.65)食塩(0.56)こしょう(0.01)ローリエ(0.01) ②ブロッコリー(15)じゃがいも(20)にんじん(15)まぐろフレーク(10)たまねぎ(8)パセリ(0.5)ひまわり油(0.2)食塩(0.2)こしょう(0.01)マヨネーズソース(8) ③たまねぎ(50)セロリ(10)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牛乳プリン1個(40) | ①鶏ひき肉(20)とうふ(30)おから(20)にんじん(5)えだまめ(5)干しいたけ(0.7)米粉(2)食塩(0.1)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.5)ひまわり油(4)三温糖(0.9)うすくちしょうゆ(2.7)けずりぶし(0.8)片くり粉(1.5) ②大根葉(45)しらすばし(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) 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)こいくちしょうゆ(3.24)うすくちしょうゆ(0.65) ②厚あげ(30)三温糖(0.6)こいくちしょうゆ(1.2)けずりぶし(0.6)はくさい(60)きぬさや(5)三温糖(0.37)こいくちしょうゆ(1.5)うすくちしょうゆ(0.75)けずりぶし(0.75) ③鶏卵(25)たまねぎ(25)もずく(15)にんじん(5)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鶏肉→鶏ひき肉,片くり粉 | ①つきこんにゃくなし | ①油あげ→厚あげ | ①豚肉→豚ひき肉 | ①ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草, いりごま→ねりごま | ①鶏肉→鶏ひき肉 |
| 中期食 | ①鶏肉→鶏ひき肉,片くり粉 | ①つきこんにゃくなし | ①油あげ→厚あげ | ①豚肉→豚ひき肉 | ①ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草, いりごま→ねりごま | ①鶏肉→鶏ひき肉 |
| 初期食 | ①鶏肉→鶏ひき肉,片くり粉 | ①つきこんにゃくなし | ①油あげ→厚あげ | ①豚肉→豚ひき肉 | ①ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草, いりごま→ねりごま | ①鶏肉→鶏ひき肉 |

子どものころからの減塩が大切です!



生活習慣病の原因の一つに、食塩(ナトリウム)のとり過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では1日当たり、成人で男性8g未満、女性7g未満の目標値を定めていますが、多くの人が目標値を上回っている現状があります。子どものころから薄味に慣れることで、大人になっても薄味で楽しめるようになります。

食塩摂取量を減らすには...

| | | |
|--|---|---|
| <p>食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。</p> <p>栄養成分表示をチェック!</p> | <p>具だくさんの汁物で、だしや食材のうま味を生かす。</p> | <p>麺類のスープは全部飲まずに残す。</p> <p>約2~3g減</p> |
| <p>ご飯のお供となるおかず(漬物,つくだ煮,魚卵など)は量に注意。</p> | <p>外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めのものが多いので、食べる量や回数,組合せを考える。</p> | <p>酢やレモンなどの酸味や,香味野菜,香辛料を活用する。</p> |
| <p>スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は量を決めて食べ過ぎない。</p> | <p>調味料のつけすぎ,かけすぎに気をつける。</p> | <p>給食では</p> <p>けずりぶしや昆布などからとっただしやうま味や,素材の味や風味を生かす,酸味や香辛料などを利用する,様々な調理法で調理するなど,できる限り減塩しながらもおいしく食べられるよう工夫しています。</p> |

食塩摂取量の目標値(1日当たり)

| | | 男性 | 女性 |
|-------------|-------------|--------|--------|
| 小学生 | 低学年(6~7歳) | 5.0g未満 | 5.5g未満 |
| | 中学年(8~9歳) | 5.5g未満 | 6.0g未満 |
| | 高学年(10~11歳) | 6.5g未満 | 7.0g未満 |
| 中学生以上(12歳~) | | 8.0g未満 | 7.0g未満 |

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

調味料に含まれている塩分はどれくらい?

| | 濃口しょうゆ | 薄口しょうゆ | 米みそ | 麦みそ |
|-------------|--------|--------|------|------|
| 大さじ1杯(15ml) | 2.6g | 2.9g | 2.2g | 1.9g |
| 小さじ1杯(5ml) | 0.9g | 1.0g | 0.7g | 0.6g |
| ウスターソース | | | | |
| 大さじ1杯(15ml) | 1.5g | 0.3g | 0.5g | |
| 小さじ1杯(5ml) | 0.5g | 0.1g | 0.2g | |
| マヨネーズ | | | | |
| 大さじ1杯(15ml) | | | | 0.5g |
| 小さじ1杯(5ml) | | | | 0.2g |
| トマトケチャップ | | | | |
| 大さじ1杯(15ml) | | | | 0.5g |
| 小さじ1杯(5ml) | | | | 0.2g |

*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。

*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!