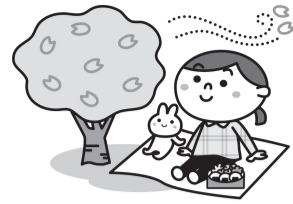




# 令和2年4月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈小学部〉



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	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
栄養量	エネルギー840kcal,たんぱく質28.7g	エネルギー670kcal,たんぱく質30.7g	エネルギー657kcal,たんぱく質28.4g	エネルギー801kcal,たんぱく質31.6g	エネルギー673kcal,たんぱく質30.2g	エネルギー696kcal,たんぱく質28g
献立	ごはん 牛乳 ①カレー ②野菜のごまドレッシングあえ ③牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①親子煮 ②ひじきの五目煮 ③すまし汁	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②煮びたし ③野菜の沢煮わん	麦ごはん 牛乳 ①ミルフィーユとんかつ ②キャベツのソテー ③みそ汁	ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③中華コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが(カレー味) ②切干大根の三杯酢 ③ゆばのすまし汁
おかずの内容	①牛肉(35) ガリックパウダー(0.1) しょうが(0.01) ジャガイモ(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) フルーツチャップ(2.5) パーベキューソース(5) ウスターソース(2) 食塩(0.7) オールスパイス(0.03) さいくちしょうゆ(1.7) ローリエ(0.01) ②ほうれん草(55) にんじん(10) まぐろフレーク(5) コーン(10) すりごま(4) ひまわり油(1.5) さとう(0.4) うすくちしょうゆ(2.2) 米酢(1) ③牛乳プリン 1個(40)	①鶏肉(30) 鶏卵(55) 片くり粉(2) たまねぎ(45) にんじん(10) さとう(0.5) うすくちしょうゆ(5.2) けずりぶし(0.3) ②ひじき(5) にんじん(5) ちくわ(8) つきこんにゃく(15) 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絹ごし豆腐(20) 青ねぎ(5) えのきだけ(5) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3)	①さば(50) しょうが(0.5) 三温糖(1) 料理酒(1.9) さいくちしょうゆ(2) ②油あげ(12) にんじん(5) 小松菜(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ごぼう(15) もやし(15) にんじん(10) 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豚肉(60) 食塩(0.2) しょうが(0.01) 小麦粉(6) パン粉(12) トマトケチャップ(6) さとう(0.3) ウスターソース(4) 洋からし(0.05) ②キャベツ(60) 黄ピーマン(10) にんじん(10) ひまわり油(0.4) 食塩(0.4) しょうが(0.01) ③切りぶ(1.5) わかめ(3) たまねぎ(20) けずりぶし(1.4) 信州みそ(5) 赤みそ(3)	①鶏肉(60) 料理酒(1.1) さいくちしょうゆ(1.8) 板こんにゃく(30) にんじん(20) たまねぎ(15) たけのこ(缶)(13) 三度豆(5) しょうが(1) にんにく(0.6) 干しいたけ(1.2) ひまわり油(0.8) トウバンジャン(0.1) さとう(1.6) さいくちしょうゆ(1.9) うすくちしょうゆ(1.4) 片くり粉(1.2) 米酢(0.5) ②大根葉(40) にんじん(10) さいくちしょうゆ(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(25) たまねぎ(20) クラムコン(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)	①豚肉(45) ジャガイモ(90) たまねぎ(35) ひまわり油(1) 三温糖(1.8) 料理酒(1.8) カレー粉(0.4) さいくちしょうゆ(5.4) 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) にんじん(10) 細切こんにゃく(0.2) さとう(0.5) うすくちしょうゆ(1) さいくちしょうゆ(0.5) 米酢(2) ③ゆば(3) かまぼこ(10) みつば(5) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(3)
後期食	①牛肉→牛ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃく→里いも	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉・たまねぎ・片くり粉	①鶏肉→鶏ひき肉, 板こんにゃく→じゃがいも ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①牛肉→牛ひき肉, 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 ②つきこんにゃく→里いも	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉・たまねぎ・片くり粉	①鶏肉→鶏ひき肉, 板こんにゃく→じゃがいも, チキンスープ ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①牛肉→牛ひき肉, 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 ②つきこんにゃく→里いも	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉・たまねぎ・片くり粉	①鶏肉→鶏ひき肉, 板こんにゃく→じゃがいも, チキンスープ ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉



## 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つ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うえ実施します。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。

#### ★給食実施期間と回数★

日程	回数
4/13(月)～7/20(月)	67回
8/26(水)～12/23(水)	82回
1/8(金)～3/23(火)	48回
計	197回

\* 休日参観・運動会の日、給食を実施します。その場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。  
\* 1/8～3/23の期間中に卒業式で2回給食を実施しない日があります。

### 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。)





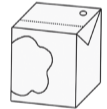


月日	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
栄養量	エネルギー-875kcal,たんぱく質37.6g	エネルギー-627kcal,たんぱく質24.3g	エネルギー-643kcal,たんぱく質27.7g	エネルギー-685kcal,たんぱく質32.7g	エネルギー-730kcal,たんぱく質31.9g	エネルギー-799kcal,たんぱく質36.8g
献立	味つけコッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②ミモザサラダ ③コンソメスープ	ごはん 牛乳 ①五目豆腐 ②ほうれん草ともやしのナムル ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①たらのかば焼き風 ②小松菜とひじきの炒め物 ③いものこ汁	①ミートスパゲティ 牛乳 ②春野菜のさっぱりツナポテト ③卵スープ	ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②ほうれん草と卵の炒め物 ③はるさめのスープ	コッペパン 牛乳 ①さけのホワイトソース焼き ②ひじきのマリネ ③小松菜のスープ ④いちごのコンポート
おかすの内容	①大豆(22)鶏肉(30)たまねぎ(55)にんじん(10)ホトトギス(5)(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(45)小松菜(10)鶏卵(20)片くり粉(0.2)ひまわり油(0.5)ロースハム(5)マヨネーズソース(6)食塩(0.2)こしょう(0.01) 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とうふ(65)豚肉(20)しょうが(0.7)きぬさや(3)たまねぎ(30)にんじん(8)干しいたけ(0.7)ひまわり油(0.5)さとう(0.9)食塩(0.3)こいくちしょうゆ(4.5)片くり粉(2) ②ほうれん草(60)にんじん(10)もやし(20)さとう(1)うすくちしょうゆ(3.3)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(0.3)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(2.3)	①たら(50)料理酒(2)米粉(1.5)片くり粉(2.5)ひまわり油(1)さとう(3)本みりん(3.45)こいくちしょうゆ(5.1)しょうが(2.25) ②ひじき(2)小松菜(50)ひまわり油(0.5)いりごま(3)花かつお(0.4)さとう(0.4)こいくちしょうゆ(3)本みりん(1) ③にんじん(5)たまねぎ(12)里いも(30)鶏肉(5)青ねぎ(5)煮干し(1)赤みそ(3)信州みそ(5)けずりぶし(0.8)	①スパゲティ(60)ひまわり油(0.6)豚ひき肉(40)たまねぎ(80)にんじん(10)マッシュルーム(20)ひまわり油(0.8)小麦粉(3.5)トマトケチャップ(18)トマトピューレ(7.5)ウスターソース(4)食塩(0.9)こしょう(0.02)粉チーズ(3.3) ②まぐろフレーク(10)じゃがいも(30)キャベツ(20)にんじん(10)ケール(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(0.01)りんご酢(1) ③鶏卵(25)たまねぎ(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)	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(30)たまねぎ(25)にんじん(10)青ねぎ(5)にんにく(0.2)たけのこ(缶)(15)ひまわり油(1.2)赤みそ(2.5)さとう(0.9)オスターソース(0.9)トウバンジャン(0.1)こいくちしょうゆ(1.2)片くり粉(1) ②ほうれん草(60)鶏卵(20)ひまわり油(0.5)片くり粉(0.2)ごま油(1)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.8) ③緑豆はるさめ(6)にんじん(5)もやし(15)きぬさや(3)けずりぶし(1.6)食塩(0.2)こしょう(0.01)料理酒(1)うすくちしょうゆ(4)	①さけペースト(18)鶏ひき肉(36)しょうが(0.9)料理酒(1.5)食塩(0.1)片くり粉(1)じゃがいも(20)たまねぎ(20)ひまわり油(0.3)こしょう(0.01)小麦粉(2)ひまわり油(1)バター(1)スキムミルク(3)ピザ用チーズ(10)パセリ(0.3) 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)コーン(15)赤ピーマン(5)オリーブ油(0.8)さとう(1.2)食塩(0.4)こしょう(0.01)米酢(2.5) ③小松菜(20)にんじん(10)たまねぎ(20)チキンスープ(15)うすくちしょうゆ(2)食塩(0.4)こしょう(0.01) ④いちご(30)さとう(3.5)レモン(果汁)(0.25)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油なし ②いりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉, けずりぶしなし		①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油なし ③緑豆はるさめ→はるさめ	
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油なし ②いりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉, けずりぶしなし	①チキンスープ ②チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油なし ③緑豆はるさめ→はるさめ	
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油なし ②いりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉, けずりぶしなし	①チキンスープ ②チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油なし ③緑豆はるさめ→はるさめ	

# 給食の内容について

月日	30日(木)
栄養量	エネルギー-749kcal,たんぱく質33.1g
献立	①ツナそぼろ丼 (麦ごはん) 牛乳 ②えんどう豆とじゃがいもの煮つけ ③赤だし
おかすの内容	①まぐろフレーク(30)たまねぎ(15)にんじん(10)しょうが(0.6)ひまわり油(0.4)三温糖(1.4)本みりん(1.6)料理酒(0.9)こいくちしょうゆ(3)鶏卵(30)けずりぶし(0.1)片くり粉(0.3)食塩(0.1)ひまわり油(0.7) ②鶏肉(26.4)じゃがいも(26.4)たまねぎ(17.6)にんじん(8.8)実えんどう(17.6)ひまわり油(0.64)三温糖(0.36)本みりん(1.3)うすくちしょうゆ(2.16)こいくちしょうゆ(1.44) ③絹ごし豆腐(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)
後期食	①けずりぶしなし, 食塩なし ②鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①けずりぶしなし, 食塩なし ②鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①けずりぶしなし, 食塩なし ②鶏肉→鶏ひき肉

## 牛乳



カルシウムが多く含まれていて、効果的にとり入れられるので、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

白ごはんとうすくちしょうゆ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

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・豚丼・チキンカツ丼などがあります。

## パン

食パン・バターうすまきパン・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。

たんぱく質や脂肪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・食物繊維の補給源になります。

### 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。

## 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、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!

