



令和2年5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 (金)	7 日 (木)	8 日 (金)	11 日 (月)	12 日 (火)
栄養量	エネルギー730kcal, たんぱく質25.1g	エネルギー694kcal, たんぱく質32.7g	エネルギー632kcal, たんぱく質29.1g	エネルギー635kcal, たんぱく質26.2g	エネルギー847kcal, たんぱく質34.2g
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かれいの照り焼き 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	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
おかずの内容	① マッシュポテト (50) 豚ひき肉 (17) たまねぎ (14) ひまわり油 (0.3) 粉チーズ (8) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) 小麦粉 (6) パン粉 (10)	① 鶏肉 (33) 大豆 (22) 干しいたけ (1.1) 白ねぎ (5.5) たまねぎ (22) にんじん (11) さとう (1.5) 料理酒 (1) 本みりん (1) こいくちしょうゆ (4) オイスターソース (2) トウバンジャン (0.1)	① か れ い (50) 本みりん (0.4) 料理酒 (0.3) 三温糖 (0.2) こいくちしょうゆ (0.7) 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)	① 鶏肉 (40) 里いも (50) たまねぎ (15) 板こんにゃく (15) きぬさや (3) 三温糖 (0.8) 本みりん (2) こいくちしょうゆ (2.4) うすくちしょうゆ (0.8)	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) たまねぎ (20) にんじん (5) ホールトマト缶 (15) ひまわり油 (0.5) トマトケチャップ (9) ウスターソース (0.5) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) オレガノ (0.02)
	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)				
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689kcal, たんぱく質28.8g	エネルギー724kcal, たんぱく質41.1g	エネルギー712kcal, たんぱく質27.3g	エネルギー649kcal, たんぱく質28.6g	エネルギー820kcal, たんぱく質31.2g
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	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 (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)	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) 焼き豆腐 (40) たけのこ缶 (10) 三度豆 (10) さとう (0.2) うすくちしょうゆ (0.4)	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) ピーマン (20) たまねぎ (50) にんじん (15) しょうが (0.5) にんにく (0.3) 豚肉 (15) 干しいたけ (0.8) ひまわり油 (0.7) さとう (0.7) 料理酒 (1.8) オイスターソース (2.7) こしょう (0.01) こいくちしょうゆ (2.5) 片くり粉 (1)	① さわら (50) 三温糖 (1.35) 料理酒 (3.6) 本みりん (0.9) こいくちしょうゆ (0.72) 白みそ (4.5)	① ベーコン (10) 鶏卵 (55) 牛乳 (10) たまねぎ (50) にんじん (10) ひまわり油 (0.8) 食塩 (0.3) うすくちしょうゆ (1.1) こしょう (0.01) ピザ用チーズ (5) ウスターソース (3) トマトケチャップ (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)				
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	
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	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	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674kcal，たんぱく質30.9g	エネルギー696kcal，たんぱく質33.4g	エネルギー644kcal，たんぱく質26.5g
献立	ごはん 牛乳 ①豚肉と高野どうふの炒め物 ②小松菜ともやしのごまあえ ③かまぼこのすまし汁	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 高野どうふ (8) さ と う (0.5) うすくちしょうゆ (1.1) けずりぶし (0.2) 豚 肉 (40) こし ょう (0.01) に ん じ ん (10) た ま ね ぎ (30) 干しいたけ (0.8) ひまわり油 (1) チキンスープ (10) さ と う (0.5) こいくちしょうゆ (2.4) 片 くり 粉 (1)	① 干 う ど ん (60) 鶏 肉 (40) ひまわり油 (0.5) さ と う (1.3) こいくちしょうゆ (1.8) た ま ね ぎ (35) 青 ね ぎ (7) 本 み り ん (1.7) カ レ ー 粉 (0.7) 食 塩 (0.5) こいくちしょうゆ (1.5) うすくちしょうゆ (6) だし 昆 布 (1.6) けずりぶし (1.6) 片 くり 粉 (7)	① 豚 肉 (50) うすくちしょうゆ (1.62) 料 理 酒 (1.08) キャベツ (60) に ん じ ん (15) ピーマン (15) し ょ う が (0.4) ひまわり油 (1) 料 理 酒 (1.8) さ と う (0.9) うすくちしょうゆ (1.35) テンメンソジャン (4.5) 赤 み そ (1.35)
	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 (0.1) 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 ヨーグルト 1個 (90)		
後期食	①高野どうふ→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高野どうふ→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高野どうふ→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



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776kcal，たんぱく質24.2g	エネルギー737kcal，たんぱく質29.9g	エネルギー827kcal，たんぱく質34.9g	エネルギー678kcal，たんぱく質34.8g	エネルギー748kcal，たんぱく質32.9g
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とりそぼろ丼 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むらかも汁
おかずの内容	① 牛 肉 (45) た ま ね ぎ (70) に ん じ ん (12) ホールトマト(缶) (12) ひまわり油 (0.9) ひまわり油 (1.2) バ タ ー (7) 小 麦 粉 (10) ロ ー リ エ (0.01) 食 塩 (0.7) こし ょう (0.01) パーキューソース (7.5) ウスターソース (2.8) こいくちしょうゆ (1.3)	① 豚 肉 (45) じゃがいも (80) た ま ね ぎ (35) ひまわり油 (1) 三 温 糖 (1.8) 料 理 酒 (1.8) こいくちしょうゆ (5.4)	① 大 豆 (22) まぐろフレーク (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)	① 鶏 ひ き 肉 (50) た ま ね ぎ (20) し ょ う が (0.3) ひまわり油 (0.5) さ と う (0.9) 本 み り ん (1.53) こいくちしょうゆ (3.15) 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) きざみどり 1袋 (0.4)	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) 小 松 菜 (30) た ま ね ぎ (30) に ん じ ん (10) し ょ う が (0.4) 干しいたけ (1) ひまわり油 (1) 赤 み そ (3) さ と う (1.4) 料 理 酒 (0.9) トウバンジャン (0.1) こいくちしょうゆ (1.5)
	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 ず 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	①豚肉→豚ひき肉
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