



令和2年6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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)
栄養量	エネルギー804kcal, たんぱく質26.3g	エネルギー807kcal, たんぱく質27.1g	エネルギー807kcal, たんぱく質37.2g	エネルギー685kcal, たんぱく質26.1g	エネルギー693kcal, たんぱく質32.1g	エネルギー765kcal, たんぱく質35.5g
献立	ごはん 牛乳 ①カレー ②小松菜のソテー ③フルーツミックス	麦ごはん 牛乳 ①かき揚げ ②煮びたし ③なめこのみそ汁	味つけコッペパン 牛乳 ①鶏肉のチーズ焼き ②ひじきのソテー ③コンソメスープ	ごはん 牛乳 ①マーボ豆腐 ②はるさめサラダ ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①さばのたつた揚げ ②切干大根の煮つけ ③かきたま汁	ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②ほうれん草ともやしのごまあえ ③金時豆の甘煮 ④豆乳のみそ汁
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) 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) こいくちしょうゆ(1.7) ローリエ(0.01) ②小松菜(65) コーン(15) ひまわり油(0.7) 食塩(0.2) しょうが(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) ③みかん(缶)(20) バイナップル(缶)(20) 黄桃(缶)(20)	①むきえび(20) ちくわ(10) かぼちゃ(10) たまねぎ(10) 三度豆(10) 小麦粉(6) 小麦粉(6) 片くり粉(2) ひまわり油(揚げ物用)(15) 本みりん(0.4) こいくちしょうゆ(0.5) うすくちしょうゆ(1.7) けずりぶし(1.3) 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) ③絹ごし豆腐(25) なめこ(10) けずりぶし(1.4) 青ねぎ(5) 信州みそ(5) 赤みそ(3)	①鶏肉(60) 料理酒(2) しょうが(0.01) たまねぎ(15) ピザ用チーズ(20) トマトケチャップ(5) ②ひじき(2) にんじん(10) コーン(15) えだまめ(10) ひまわり油(1) さとう(0.44) 食塩(0.22) しょうが(0.01) うすくちしょうゆ(1.32) 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) しょうが(0.01)	①とうふ(70) 豚ひき肉(23) 食塩(0.1) しょうが(0.01) 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) 料理酒(0.9) トウバンジャン(0.1) こいくちしょうゆ(2.5) 片くり粉(1.8) ②緑豆はるさめ(6) ロースハム(8) きゅうり(20) にんじん(5) さとう(1.1) うすくちしょうゆ(2.2) 米酢(2) いりごま(1) ごま油(1) ③わかめ(3) たまねぎ(30) けずりぶし(1.6) 食塩(0.2) しょうが(0.01) 料理酒(1) うすくちしょうゆ(4)	①さば(50) しょうが(1.5) 料理酒(1.8) うすくちしょうゆ(2.2) 米粉(1.5) 片くり粉(2.5) ひまわり油(1) ②切干大根(6) 豚肉(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) ③鶏卵(30) 小松菜(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豚肉(60) しょうが(1.5) うすくちしょうゆ(1.1) 料理酒(1.4) 三度豆(5) ひまわり油(0.7) 三温糖(1.4) こいくちしょうゆ(2.7) ②ほうれん草(70) もやし(20) 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) ③金時豆(12) 三温糖(4) うすくちしょうゆ(0.8) ④ちくわ(5) ごぼう(10) にんじん(5) 青ねぎ(5) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4.5) 赤みそ(2.5) 豆乳(50)
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 片くり粉	②緑豆はるさめ→はるさめ いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、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豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし
中期食	①牛肉→牛ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ		①鶏肉→鶏ひき肉 片くり粉、チキンスープ	②緑豆はるさめ→はるさめ いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、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豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②すりごまなし
初期食	①牛肉→牛ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ		①鶏肉→鶏ひき肉 片くり粉、チキンスープ	②緑豆はるさめ→はるさめ いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、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豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②すりごまなし

月日	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)
栄養量	エネルギー616kcal, たんぱく質29g	エネルギー800kcal, たんぱく質33.4g	エネルギー684kcal, たんぱく質27.4g	エネルギー781kcal, たんぱく質33g	エネルギー706kcal, たんぱく質31.6g	エネルギー668kcal, たんぱく質27.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①かれいのつけ焼き ②ひじきの五目煮 ③卵の吉野汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①チリコンカーン ②野菜のマリネ 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小松菜のおかか煮 ③えのきのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①高野豆腐の甘酢煮 ②ほうれん草のナムル ③肉だんごのスープ煮	①ソースかつ丼 牛乳 ②キャベツのソテー ③赤だし	麦ごはん 牛乳 ①ゴーヤチャンプル ②ごま酢あえ ③トマトとオクラのスープ
おかずの内容	①かれい(50) 本みりん(0.4) 料理酒(0.3) 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) ②ひじき(5) にんじん(5) たけのこ(缶)(8) さぼろ(10) 三度豆(5) ひまわり油(0.5) 三温糖(1) 本みりん(2.3) うすくちしょうゆ(2) こいくちしょうゆ(2) けずりぶし(1) ③たまねぎ(10) 豆苗(10) にんじん(10) 鶏卵(20) けずりぶし(1.4) 本みりん(0.6) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3.5) 片くり粉(2)	①大豆(22) 豚ひき肉(22) たまねぎ(50) にんじん(11) ひまわり油(0.88) 三温糖(0.44) 料理酒(1) カレー粉(0.28) トマトケチャップ(6) 食塩(0.18) しょうが(0.01) オールスパイス(0.01) ガリックパウダー(0.15) こいくちしょうゆ(1.32) ローリエ(0.01) ②キャベツ(55) にんじん(10) きゅうり(10) オリーブ油(0.8) さとう(1.2) 食塩(0.5) しょうが(0.01) 米酢(2.5) ③ベーコン(5) ほうれん草(20) たまねぎ(25) チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(2) 食塩(0.3) しょうが(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小松菜(55) にんじん(5) 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えのきだけ(10) 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高野豆腐(8) 片くり粉(5.5) ひまわり油(揚げ物用)(3.3) 鶏肉(30) うすくちしょうゆ(1) 料理酒(0.5) たまねぎ(50) 赤ピーマン(10) ピーマン(15) 黄ピーマン(15) ひまわり油(1) さとう(1.8) トマトケチャップ(4.5) こいくちしょうゆ(3) 米酢(1.5) ②ほうれん草(60) にんじん(5) すりごま(1) ごま油(0.7) さとう(0.7) うすくちしょうゆ(2.4) 米酢(1.1) ③豚ひき肉(37.5) たまねぎ(5.7) しょうが(0.9) 料理酒(2) 食塩(0.15) しょうが(0.01) 片くり粉(1) うすくちしょうゆ(0.75) にんじん(10) もやし(30) にら(10) 干しいたけ(0.5) 緑豆はるさめ(3) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(4.5)	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(4) こいくちしょうゆ(2) さとう(0.3) ウスターソース(6) ②キャベツ(50) にんじん(5) ひまわり油(0.4) 食塩(0.3) しょうが(0.01) ③絹ごし豆腐(25) たまねぎ(10) けずりぶし(1.4) みつば(5) 豆みそ(6.5) 信州みそ(1.5)	①平天(15) 木綿豆腐(30) ゴーヤ(15) にんじん(10) たまねぎ(30) もやし(15) 鶏卵(40) ひまわり油(1.5) 食塩(0.2) しょうが(0.01) うすくちしょうゆ(4) 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オクラ(10) トマト(15) たまねぎ(25) チキンスープ(15) 料理酒(1) 食塩(0.5) しょうが(0.01) うすくちしょうゆ(1.1)
後期食	①マッシュポテト		①油あげ→厚あげ	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ひまわり油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 たまねぎ、片くり粉 小麦粉なし、パン粉なし	①片くり粉
中期食	①マッシュポテト		①油あげ→厚あげ	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ひまわり油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 たまねぎ、片くり粉 小麦粉なし、パン粉なし	①片くり粉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①マッシュポテト		①油あげ→厚あげ	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ひまわり油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 たまねぎ、片くり粉 小麦粉なし、パン粉なし	①片くり粉 ②すりごま→ねりごま





月日	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
栄養量	エネルギー848kcal, たんぱく質31.9g	エネルギー658kcal, たんぱく質27.7g	エネルギー688kcal, たんぱく質30.7g	エネルギー715kcal, たんぱく質31.2g	エネルギー717kcal, たんぱく質32.1g	エネルギー634kcal, たんぱく質32.4g
献立	バターうずまきパン 牛乳 ①たらのおイル焼き ②ラタトゥイユ ③つぶつぶコーンのポターージュ ④パインゼリー	ごはん 牛乳 ①青椒オロース ②ナムル ③とうふと青菜のスープ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのカレー炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③かまぼこのすまし汁	①夏野菜のあんかけごはん 牛乳 ②千草焼き ③みそ汁	麦ごはん 牛乳 ①さけの塩バター煮 ②五目煮豆 ③ふのすまし汁	①しょうゆラーメン 牛乳 ②かぼちゃのチーズ焼き ③大根葉とじゃこの炒め物 ④牛乳プリン
おかずの内容	①たら(50) 料理酒(2) 食塩(0.3) こしょう(0.01) オリーブ油(1) ②ベーコン(5) たまねぎ(40) ズッキーニ(35) ホールトマト(缶)(40) にんにく(0.5) オリーブ油(0.8) チキンスープ(5) 食塩(0.5) こしょう(0.02) ローリエ(0.01) バジル(0.01) さとう(0.2) ③マッシュポテト(50) たまねぎ(20) コーン(15) 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パインゼリー 1個(50)	①豚肉(50) さとう(0.9) こいくちしょうゆ(1.8) 料理酒(2.7) しょうが(0.5) ピーマン(35) たけのこ(缶)(25) ひまわり油(1) 料理酒(1.8) さとう(0.5) オイスターソース(3.2) こいくちしょうゆ(1.2) 片くり粉(1) ②切干大根(5) けずりぶし(0.2) さとう(0.6) うすくちしょうゆ(1.8) にんじん(5) きゅうり(20) 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(20) 小松菜(20) たまねぎ(10) にんじん(5) しょうが(0.5) けずりぶし(1.6) 料理酒(1) うすくちしょうゆ(3.5) 食塩(0.2) 片くり粉(1)	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(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(30) 万願寺とうがらし(15) ひまわり油(0.5) なす(35) ひまわり油(2) たまねぎ(25) しょうが(0.5) ひまわり油(0.5) さとう(0.6) 本みりん(3.3) 料理酒(3.3) 食塩(0.4) こいくちしょうゆ(2) うすくちしょうゆ(4) 片くり粉(4.5) けずりぶし(1) ②鶏卵(50) にんじん(5) きぬさや(2) たまねぎ(15) 食塩(0.3) うすくちしょうゆ(1) けずりぶし(0.5) 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(15) じゃがいも(40) 青ねぎ(10) バター(3) 食塩(0.7) ②大豆(10) ちくわ(10) ごぼう(10) にんじん(10) 切こんぶ(1) こいくちしょうゆ(2.4) 三温糖(1) ③切りぶ(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 小松菜(20) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3)	①中華めん(160) ひまわり油(1.2) 豚肉(25) かまぼこ(5) たまねぎ(10) もやし(20) 青ねぎ(10) しょうが(0.8) にんにく(0.8) ひまわり油(0.5) 食塩(0.2) こしょう(0.02) 豚骨スープ(15) だし昆布(1.4) けずりぶし(2.6) こいくちしょうゆ(8) うすくちしょうゆ(4) ②かぼちゃ(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大根葉(45) 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) ④牛乳プリン 1個(40)
後期食	①たまねぎ, 片くり粉 オリーブ油なし	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草			①豚肉→豚ひき肉 ③ほうれん草 いりごま→ねりごま
中期食	①たまねぎ, 片くり粉 オリーブ油なし	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草			①豚肉→豚ひき肉 ③ほうれん草 いりごま→ねりごま
初期食	①たまねぎ, 片くり粉 オリーブ油なし	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草			①豚肉→豚ひき肉 ③ほうれん草 いりごま→ねりごま

月日	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
栄養量	エネルギー697kcal, たんぱく質24g	エネルギー733kcal, たんぱく質31.9g	エネルギー874kcal, たんぱく質38.1g	エネルギー663kcal, たんぱく質28.4g
献立	ごはん 牛乳 ①たちのおのかば焼き風 ②ひじきと切干大根のあえもの ③野菜の沢煮わん	麦ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②小松菜と卵の炒め物 ③ビーフンのスープ	①ビビンバ 牛乳 ②あまから大豆 ③もずくのスープ ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①さわらの照り焼き ②小松菜とひじきの炒め物 ③みそにゆうめん
おかずの内容	①たちのお漬物付き(50) ひまわり油(1) さとう(2.4) 本みりん(2.76) こいくちしょうゆ(4.08) しょうが(2.25) 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) ③たまねぎ(15) キャベツ(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) にら(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) オイスターソース(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(1.8) ③ビーフン(6) にんじん(5) たまねぎ(20) 干しいたけ(0.6) 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豚ひき肉(45) しょうが(0.2) ひまわり油(0.5) ガリックパウダー(0.2) 赤みそ(2.5) さとう(1) すりごま(1) 本みりん(1.1) 料理酒(1) こいくちしょうゆ(0.5) 鶏卵(30) けずりぶし(0.1) 食塩(0.1) 片くり粉(0.3) ひまわり油(0.52) ほうれん草(50) にんじん(5) もやし(20) 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(0.8) ②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もずく(15) たまねぎ(15) にんじん(5) 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(80)	①さわら(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) コンスターチ(1) ②ひじき(2) 小松菜(50) ひまわり油(0.5) 花かつお(0.7) さとう(0.4) こいくちしょうゆ(3) 本みりん(1) ③そうめん(10) 油あげ(5) たまねぎ(10) なす(8) 信州みそ(5) 赤みそ(3) けずりぶし(1.4)
後期食	②いりごま→すりごま	①豚肉→豚ひき肉	①けずりぶしなし, ねりごま ②片くり粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①マッシュポテト
中期食	②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①すりごま→ねりごま, けずりぶしなし ②片くり粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①マッシュポテト
初期食	②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①すりごま→ねりごま, けずりぶしなし ②片くり粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①マッシュポテト

6月は食育月間

「食べ物で体をつくり、食べ方で心を育てる」という言葉があります。毎日の食の積み重ねが、「食」についてのその人の考えや向き合い方、つまり「食事観」を形成していきます。成長期の子どもたちは、今、生涯を通しての健康づくりや、豊かに食を楽しむためのよい「食事観」を創っているところです。6月は、「食育月間」です。食育を難しく考えないで、日々の食を楽しむ中で、子どもたちに食の大切さを伝えていきたいですね。

できることから始めてみませんか

いっしょにクッキング

お手伝い

いっしょに買い物

家族いっしょに食事

野菜の栽培や収穫

* 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!

