子どもを共に育む 京都市民憲章
京都はぐくみ憲章
社会のあらゆる場で実践し、行動の輪を広げましょう！

令和4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（水）	14日（木）	15日（金）	18日（月）	19日（火）
栄養量	エネルギー785kcal，たんぱく質26.5g	エネルギー690kcal，たんぱく質31.4g	エネルギー595kcal，たんぱく質27.6g	エネルギー666kcal，たんぱく質24.8g	エネルギー880kcal，たんぱく質35.2g
献立	ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②野菜のマリネ 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ふのみそ汁	ごはん（なごみ和） 牛乳 ①かれいの照り焼き ②煮びたし ③若竹汁	麦ごはん 牛乳 ①マーボどうふ ②もずくと切干大根のあえもの ③はるさめスープ	味つけコッペパン 牛乳 ①ミートローフ ②ミモザサラダ ③コンソメスープ ④パインゼリー
おかずの内容	① 豚肉(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) バーベキューソース(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 キャベツ(55) にんじん(10) 黄ピーマン(10) オリーブ油(0.8) さとう(1.2) 食塩(0.5) こしょう(0.01) 米酢(2.5) 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(0.45) うすくちしょうゆ(4.68) 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(10) 三度豆(5) ひまわり油(0.5) 三温糖(0.8) 本みりん(2.3) こいくちしょうゆ(4.2) けずりぶし(1) ③ たまねぎ(20) 切りふ(3) 青ねぎ(5) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	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 油あげ(12) 小松菜(65) にんじん(5) さとう(0.45) 本みりん(0.99) こいくちしょうゆ(2.7) けずりぶし(0.2) ③ わかめ(4) たけのこ(缶)(10) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) うすくちしょうゆ(3.04) 食塩(0.1) 料理酒(0.4)	① とうふ(70) 豚ひき肉(23) 食塩(0.1) こしょう(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(0.08) こいくちしょうゆ(2.5) 片くり粉(1.8) ② 切干大根(5) けずりぶし(0.3) さとう(0.65) うすくちしょうゆ(1.35) にんじん(5) もずく(10) ごま油(0.72) さとう(0.65) うすくちしょうゆ(1.35) 米酢(1.22) 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(1.4) 食塩(0.1) こしょう(0.01) 料理酒(0.8) うすくちしょうゆ(3.2)	① 牛ひき肉(29) 鶏ひき肉(29) たまねぎ(24) ひまわり油(0.4) 赤ピーマン(5) じゃがいも(10) 料理酒(1) 食塩(0.3) こしょう(0.01) 片くり粉(1) ひまわり油(0.5) トマトケチャップ(8) トマトピューレ(1.6) ウスターソース(1.6) さとう(0.4) ② キャベツ(45) 小松菜(10) 鶏卵(20) 片くり粉(0.2) オリーブ油(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) チキンスープ(12) うすくちしょうゆ(1.84) 食塩(0.25) こしょう(0.01) ④ パインゼリー 1個 (50)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	③緑豆はるさめ→はるさめ	
中期食	①豚肉→豚ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	③緑豆はるさめ→はるさめ	①チキンスープ
初期食	①豚肉→豚ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ	③緑豆はるさめ→はるさめ	①チキンスープ

月日	20日（水）
栄養量	エネルギー714kcal，たんぱく質25.9g
献立	ごはん（京） 牛乳 ①たちうおの甘酢あんかけ ②ほうれん草とひじきの炒め物 ③赤だし
おかずの内容	① たちうお澱粉付(50) ひまわり油(1) たまねぎ(44) にんじん(5.5) たけのこ(缶)(5.5) ひまわり油(0.88) さとう(2.5) うすくちしょうゆ(2) こいくちしょうゆ(3.5) 米酢(2) 片くり粉(1.1) ② ひじき(2) ほうれん草(50) にんじん(5) ひまわり油(0.5) いりごま(2) 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 たまねぎ(25) なめこ(10) みつば(3) けずりぶし(1.4) 豆みそ(5.2) 信州みそ(1.2)
後期食	①マッシュポテト ②いりごま→ねりごま
中期食	①マッシュポテト ②いりごま→ねりごま
初期食	①マッシュポテト ②いりごま→ねりごま

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
やわ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
やわ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
やわ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＋準特定原材料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，さば，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。

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，普通食の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。）

（なごみ和）…「和（なごみ）献立」は，京の伝統食や行事にちなんだ献立，季節感の味わえる旬の食材を使った献立，素材や出汁のうま味を活かした献立です。

（京）…京都府産の食材を使った「地産地消献立」です。

月日	21日（木）	22日（金）	25日（月）	26日（火）	27日（水）
栄養量	エネルギー724kcal，たんぱく質33.2g	エネルギー721kcal，たんぱく質33.3g	エネルギー741kcal，たんぱく質32.8g	エネルギー762kcal，たんぱく質31g	エネルギー658kcal，たんぱく質29.2g
献立	①豚丼（麦ごはん） 牛乳 ②焼きどうふの卵とじ ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆のカレー煮 ②大根葉とツナのごま炒め ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①家常豆腐（ジャーツァンドウフ） ②野菜のごまドレッシングあえ ③にらたまスープ	コッペパン（国内産小麦100%） 牛乳 ①春野菜のクリームシチュー ②小松菜のソテー ③いちごのコンポート	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②切干大根の煮つけ ③えのきのみそ汁
おかずの内容	①豚肉(55) たまねぎ(45) にんにく(0.6) しょうが(1) こしょう(0.01) ひまわり油(1) さとう(1.8) 料理酒(2.7) 本みりん(1.8) こいくちしょうゆ(2.7) 赤みそ(2.7) ②焼き豆腐(18) さとう(0.6) うすくちしょうゆ(1.5) けずりぶし(0.15) 鶏卵(35) 片くり粉(1.5) たまねぎ(20) にんじん(7) うすくちしょうゆ(2.2) けずりぶし(0.3) ③ごぼう(15) もやし(10) にんじん(10) えのきだけ(5) けずりぶし(1.4) 豆苗(3) 料理酒(0.8) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.88) 片くり粉(0.8)	①鶏肉(33) 大豆(22) 干しいたけ(1.1) たまねぎ(27.5) 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) カレー粉(0.3) ②大根葉(60) まぐろフレーク(10) にんじん(10) すりごま(4) ひまわり油(1) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1) ③わかめ(3) たまねぎ(30) けずりぶし(1.4) 食塩(0.1) こしょう(0.01) 料理酒(0.8) うすくちしょうゆ(3.2)	①厚あげ(50) 三温糖(0.81) こいくちしょうゆ(1.62) けずりぶし(1) 豚肉(30) たまねぎ(30) にんじん(10) たけのこ(缶)(10) 青ねぎ(5) にんにく(0.2) ひまわり油(1.2) 赤みそ(2.25) さとう(0.81) オイスターソース(0.81) トウバンジャン(0.09) こいくちしょうゆ(1.08) 片くり粉(1) ②キャベツ(45) にんじん(10) ほうれん草(30) しらすぼし(5) すりごま(4) ひまわり油(1) さとう(0.4) うすくちしょうゆ(2.2) 米酢(1) ③鶏卵(15) にら(5) たまねぎ(20) チキンスープ(12) 食塩(0.24) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.84) 片くり粉(0.8)	①鶏肉(35) じゃがいも(40) たまねぎ(35) にんじん(15) キャベツ(35) ひまわり油(1.1) ひまわり油(1.1) バター(2.75) 小麦粉(4.4) スキムミルク(5.5) チーズ(5.5) 食塩(0.9) こしょう(0.01) ②小松菜(65) にんじん(5) コーン(10) オリーブ油(0.7) 食塩(0.18) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(0.99) ③いちご(30) さとう(3.5) レモン(果汁)(0.25)	①さば(50) しょうが(0.36) 三温糖(0.7) 料理酒(1.36) こいくちしょうゆ(1.43) 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) ③たまねぎ(20) えのきだけ(5) わかめ(4) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草 すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草 すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草 すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①マッシュポテト ②油あげ→厚あげ

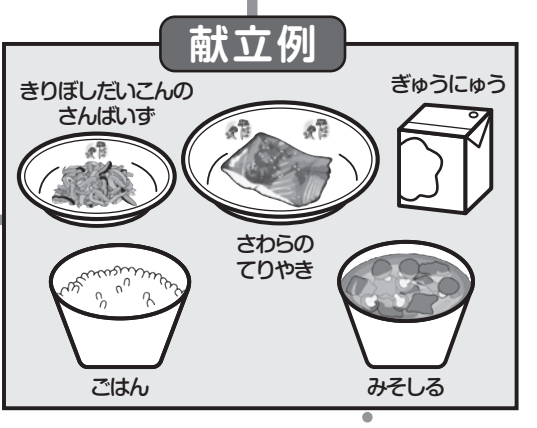
月日	28日（木）
栄養量	エネルギー706kcal，たんぱく質27.5g
献立	①イタリアンスパゲティ 牛乳 ②春野菜のさっぱりツナポテト ③青菜のスープ ④ヨーグルト
おかずの内容	①スパゲティ(60) ベーコン(12) フランクフルト(20) たまねぎ(68) ホールトマト(缶)(15.6) ピーマン(10) にんにく(0.25) オリーブ油(0.8) トマトピューレ(8.4) トマトケチャップ(26) ウスターソース(5.5) 食塩(0.5) こしょう(0.01) ②まぐろフレーク(10) じゃがいも(30) キャベツ(20) にんじん(10) グリーンアスパラガス(10) ひまわり油(0.7) 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小松菜(20) にんじん(5) たまねぎ(25) チキンスープ(12) うすくちしょうゆ(1.6) 食塩(0.32) こしょう(0.01) ④ヨーグルト 1個(90)
後期食	①ひまわり油
中期食	①ひまわり油，チキンスープ ②チキンスープ
初期食	①ひまわり油，チキンスープ ②チキンスープ

給食の内容について

牛乳

カルシウムが多く含まれていて，効果的に摂り入れられるので，毎日つきます。

献立例



主食

主にエネルギーとなる食べ物です。ごはん・パン・めんがあります。

ごはん

京都府内産の米を学校の給食室で炊きます。白ごはんと麦ごはんが交互に出てきます。

麦ごはん

麦ごはんは，大麦を10%入れて炊きます。

セルフ混ぜごはん・丼

具を自分でごはんに混ぜたり，のせたりします。とりめし・ちらしずし・ビビンバ・ソースカツ丼などがあります。

パン

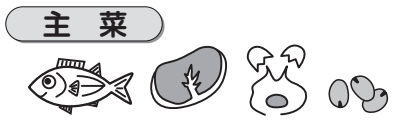
バターうずまきパン・黒糖コッペパン・味つけコッペパンなどの種類があります。パンがゆは，学校の給食室で作ります。

めん類

カレーうどん・しょうゆラーメン・イタリアンスパゲティ・フォーなどたくさんの種類があります。

おかず

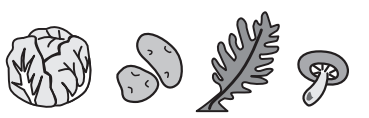
主菜



魚・肉・卵・大豆製品などが主な食材で，中心となるおかずです。

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おかずです。

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。

★給食実施期間と回数★

＊休日参観・体育の部の日は，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。

＊1/10 ～ 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。

日程	回数
4／13(水)～ 7／21(木)	67回
8／25(木)～12／22(木)	81回
1／10(火)～ 3／23(木)	49回
計	197回

地産地消の食材

たちうお

＊収穫量等の関係から他府県産に変更する場合があります。

＊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！