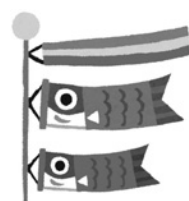




令和4年5月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈小学部〉



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	2 日 (月)	6 日 (金)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)
栄養量	エネルギー803kcal, たんぱく質33.3g	エネルギー709kcal, たんぱく質35.4g	エネルギー693kcal, たんぱく質29.4g	エネルギー755kcal, たんぱく質30.6g	エネルギー680kcal, たんぱく質27.4g
献立	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のアングレス ②コロッケ ③小松菜のソテー ④卵とえんどう豆のスープ ⑤パインゼリー	①とりそぼろ丼 牛乳 ②大豆とほうれん草の炒め物 ③たまねぎのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのごまみそ炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③わかめスープ	ミルクコッペパン 牛乳 ①ホキのトマトソースかけ ②ひじきのソテー ③じゃがいものポタージュ	ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②小松菜のごまあえ ③とうふのすまし汁
お か ず の 内 容	① 鶏 肉 (50) 料 理 酒 (0.8) 片 くり 粉 (2.5) オリーブ油 (1) トマトケチャップ (6) ウスターソース (4.5) さ と う (0.8)	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 (1.55) 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)	① 厚 あ げ (50) けずりぶし (1) 三 温 糖 (0.9) こいくちしょうゆ (1.8) 豚 肉 (35) 食 塩 (0.1) こ しょう (0.01) た ま ね ぎ (40) に ん じ ん (10) 干しいたけ (0.7) 青 ね ぎ (5) し ょ う が (0.4) ひ ま わ り 油 (1) 赤 み そ (3) さ と う (1.3) 料 理 酒 (0.9) ね り ご ま (2) こいくちしょうゆ (1.8)	① ホ キ (50) 料 理 酒 (2) 食 塩 (0.1) こ しょう (0.01) 片 くり 粉 (2.5) た ま ね ぎ (20) に ん じ ん (5) ホールトマト缶 (15) オリーブ油 (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)	① 豚 肉 (45) じゃがいも (53) た ま ね ぎ (40) 糸こんにゃく (15) に ん じ ん (10) 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)
	② マッシュポテト (50) 牛 ひ き 肉 (17) た ま ね ぎ (14) オリーブ油 (0.3) 食 塩 (0.4) こ しょう (0.01) 小 麦 粉 (6) パ ン 粉 (10)	② 大 豆 (7) 三 温 糖 (0.5) こいくちしょうゆ (1.2) ほうれん草 (60) しらすぼし (4) い り ご ま (4) 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 (1.5)	② 大 根 葉 (45) に ん じ ん (5) ご ま 油 (0.5) 食 塩 (0.18) うすくちしょうゆ (1.35) 本 み り ん (0.99) 料 理 酒 (0.45)	② ひ じ き (2) に ん じ ん (10) コ ー ン (15) ほうれん草 (10) ひ ま わ り 油 (1) さ と う (0.44) うすくちしょうゆ (1.32) 食 塩 (0.12) こ しょう (0.01)	② 小 松 菜 (60) に ん じ ん (5) すりごま (3) ね り ご ま (1) 本 み り ん (1.26) こいくちしょうゆ (2.07) けずりぶし (0.1)
	③ 小 松 菜 (65) に ん じ ん (8) ひ ま わ り 油 (0.5) 食 塩 (0.27) こ しょう (0.01) うすくちしょうゆ (0.63)	③ た ま ね ぎ (20) に ん じ ん (5) も や し (10) けずりぶし (1.4) 青 ね ぎ (5) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4)	③ わ か め (3) た ま ね ぎ (20) も や し (10) 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) こいくちしょうゆ (0.4)	③ マッシュポテト (50) た ま ね ぎ (20) 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)	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 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)
	④ 鶏 卵 (25) 実えんどう (10) に ん じ ん (5) 食 塩 (0.32) こ しょう (0.01) こいくちしょうゆ (0.32) うすくちしょうゆ (1.84) 片 くり 粉 (0.8) チキンスープ (12)				
	⑤ パインゼリー 1個 (50)				
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ オリーブ油なし	①けずりぶしなし, 食塩なし ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草		①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②すりごまなし
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ オリーブ油なし, チキンスープ ②チキンスープ	①けずりぶしなし, 食塩なし ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草		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鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ オリーブ油なし, チキンスープ ②チキンスープ	①けずりぶしなし, 食塩なし ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草		①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②すりごまなし

月日	12 日 (木)	13 日 (金)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)
栄養量	エネルギー610kcal, たんぱく質28.4g	エネルギー694kcal, たんぱく質31.5g	エネルギー607kcal, たんぱく質33.9g	エネルギー682kcal, たんぱく質31.7g	エネルギー778kcal, たんぱく質30.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①たらの野菜あんかけ ②煮びたし ③ふのみそ汁	ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆の中華煮 ②ナムル ③はるさめスープ	①しょうゆラーメン 牛乳 ②いかのカレー揚げ ③大根葉のごま炒め ④牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②ほうれん草とキャベツの土佐酢あえ ③野菜の沢煮わん ④ヨーグルト	黒糖コッペパン 牛乳 ①スペイン風オムレツ ②小松菜とコーンのソテー ③オニオンスープ
お か ず の 内 容	① た ら (50) 料 理 酒 (1) うすくちしょうゆ (0.9) 片 くり 粉 (2.5) ひ ま わ り 油 (1) た ま ね ぎ (40) に ん じ ん (14) 青 ね ぎ (5) 片 くり 粉 (1) さ と う (0.6) うすくちしょうゆ (0.9) こいくちしょうゆ (2.7) し ょ う が (0.8) けずりぶし (0.8)	① 鶏 肉 (33) 大 豆 (22) た ま ね ぎ (27.5) に ん じ ん (15) さ と う (1.5) 料 理 酒 (1) 本 み り ん (1) こいくちしょうゆ (4) オスターソース (2) トウバンジャン (0.1)	① 中 華 め ん (160) ご ま 油 (0.7) 豚 肉 (30) 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) ご ま 油 (0.5) こ しょう (0.01) 豚骨スープ (12) だし昆布 (1.4) けずりぶし (2.6) こいくちしょうゆ (6.4) うすくちしょうゆ (3.2)	① 鶏 肉 (60) 塩 こう じ (4.8) こいくちしょうゆ (0.3) 料 理 酒 (0.8) ひ ま わ り 油 (1) 片 くり 粉 (3)	① 豚 ひ き 肉 (15) 鶏 卵 (55) 牛 乳 (10) た ま ね ぎ (38) じゃがいも (25) に ん じ ん (5) ひ ま わ り 油 (0.8) 食 塩 (0.1) こ しょう (0.01) ウスターソース (3) トマトケチャップ (6)
	② ほうれん草 (65) に ん じ ん (10) さ と う (0.5) 本 み り ん (1.2) こいくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.2)	② 小 松 菜 (60) に ん じ ん (5) まぐろフレーク (8) 本 み り ん (0.63) ご ま 油 (0.63) うすくちしょうゆ (2.7) 米 酢 (1.35)	② い か (30) 料 理 酒 (0.6) カ レ ー 粉 (0.25) 片 くり 粉 (3) ひまわり油(揚げ物用) (1.5)	② ほうれん草 (50) キャベツ (40) 花 かつ お (1) 本 み り ん (1.3) こいくちしょうゆ (2.7) うすくちしょうゆ (0.5) 米 酢 (1.5) だし昆布 (0.2)	② 小 松 菜 (65) コ ー ン (10) に ん じ ん (5) オリーブ油 (0.5) 食 塩 (0.27) こ しょう (0.01) うすくちしょうゆ (0.63)
	③ 切 り ぶ (3) た ま ね ぎ (25) けずりぶし (1.4) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4)	③ 緑豆はるさめ (6) も や し (20) 豆 苗 (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)	③ 大 根 葉 (40) に ん じ ん (10) い り ご ま (3) ひ ま わ り 油 (0.5) 本 み り ん (1.3) 料 理 酒 (0.6) うすくちしょうゆ (2.5)	③ た ま ね ぎ (20) に ん じ ん (10) えのきだけ (5) けずりぶし (1.4) 水 菜 (8) 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)	③ た ま ね ぎ (50) ひ ま わ り 油 (0.5) チキンスープ (15) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.6) 食 塩 (0.24) こ しょう (0.01)
			④ 牛乳プリン 1個 (40)	④ ヨーグルト 1個 (90)	
後期食	①マッシュポテト ひまわり油なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②平天, たまねぎ ひまわり油(揚げ物用)なし ③ほうれん草, いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・マッシュポテト ひまわり油なし	
中期食	①マッシュポテト ひまわり油なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②平天, たまねぎ ひまわり油(揚げ物用)なし ③ほうれん草, いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・マッシュポテト ひまわり油なし	①チキンスープ
初期食	①マッシュポテト ひまわり油なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②平天, たまねぎ ひまわり油(揚げ物用)なし ③ほうれん草, いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・マッシュポテト ひまわり油なし	①チキンスープ





月日	19 日（木）	20 日（金）	23 日（月）	24 日（火）	25 日（水）
栄養量	エネルギー655kcal, たんぱく質29.1g	エネルギー753kcal, たんぱく質32.5g	エネルギー716kcal, たんぱく質30.9g	エネルギー594kcal, たんぱく質25.9g	エネルギー874kcal, たんぱく質31.2g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉のすき煮 ②ひじきと切干大根のあえもの ③かまぼこのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①厚あげとはるさめの炒め物 ②小松菜とじゃこの炒め物 ③酸辣湯	ごはん 牛乳 ①回鍋肉 ②大根葉とツナの炒め物 ③中華コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①さばのたつた揚げ ②小松菜のおかかあえ ③えのきのすまし汁	バターうすまきパン 牛乳 ①豚肉のケチャップ煮 ②ひじきのごまマヨサラダ ③コンソメスープ
おかずの内容	① 鶏 肉 (40) たまねぎ (50) ご ぼ う (10) 焼 き 豆 腐 (45) 青 ね ぎ (10) ひまわり油 (1) さ と う (1.6) 料 理 酒 (1) こいくちしょうゆ (5)	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) 緑豆はるさめ (10) も や し (30) に ん じ ん (10) に ら (5) に ん に く (0.2) ひまわり油 (1) 赤 み そ (2.3) さ と う (1.4) オイスターソース (1.8) トウバンジャン (0.1) こいくちしょうゆ (1.4) 片 くり 粉 (1)	① 豚 肉 (50) うすくちしょうゆ (1.8) 料 理 酒 (1.2) キ ャ ベ ツ (69) に ん じ ん (20) たけのこ(缶) (5) 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) テンメンジャン (4.5) 赤 み そ (1.35)	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) 片 くり 粉 (2.5)	① 豚 肉 (40) じゃがいも (60) た ま ね ぎ (20) ひまわり油 (1) さ と う (0.9) トマトケチャップ (6.8) ウスターソース (3.6)
	② ひ じ き (2.5) 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 (5) き ゅ う り (15) さ と う (0.8) うすくちしょうゆ (1.5) 米 酢 (2)	② 小 松 菜 (70) しらすぼし (5) ひまわり油 (0.7) 本 み り ん (0.99) 料 理 酒 (0.45) こいくちしょうゆ (1.62)	② 大 根 葉 (65) まぐろフレーク (8) ご ま 油 (0.5) 食 塩 (0.1) こ し ょ う (0.01) うすくちしょうゆ (0.7)	② も や し (20) 小 松 菜 (40) 花 かつ お (1) 本 み り ん (0.9) こいくちしょうゆ (1.8) だし 昆 布 (0.2)	② ひ じ き (3.5) に ん じ ん (10) けずりぶし (0.8) さ と う (0.2) こいくちしょうゆ (1) コ ー ン (5) ほうれん草 (20) す り ご ま (4) さ と う (0.5) こいくちしょうゆ (0.8) 米 酢 (0.5) マヨネーズソース (8)
	③ か ま ぼ こ (10) たまねぎ (15) 豆 苗 (5) けずりぶし (1) だし 昆 布 (0.8) 食 塩 (0.08) うすくちしょうゆ (2)	③ 鶏 卵 (20) たまねぎ (30) に ん じ ん (5) 干しいたけ (0.5) し ょ う が (0.5) ご ま 油 (0.3) 食 塩 (0.24) こ し ょ う (0.01) こいくちしょうゆ (0.32) うすくちしょうゆ (2.16) チキンスープ (12) 米 酢 (1.6) ご ま 油 (0.4) 片 くり 粉 (1.6)	③ 鶏 卵 (20) たまねぎ (20) に ん じ ん (5) クリームコーン(缶) (25) チキンスープ (12) 食 塩 (0.24) うすくちしょうゆ (1.84) 片 くり 粉 (0.8)	③ えのきだけ (5) わ か め (3) けずりぶし (1) だし 昆 布 (0.8) 青 ね ぎ (5) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)	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)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①マッシュポテト うすくちしょうゆなし、片くり粉なし こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①マッシュポテト うすくちしょうゆなし、片くり粉なし こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①マッシュポテト うすくちしょうゆなし、片くり粉なし こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま

月日	26 日（木）	27 日（金）	30 日（月）	31 日（火）
栄養量	エネルギー622kcal, たんぱく質27.2g	エネルギー748kcal, たんぱく質30.4g	エネルギー764kcal, たんぱく質26.7g	エネルギー675kcal, たんぱく質37.6g
献立	ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②小松菜の炒め物 ③とうふのスープ	麦ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②切干大根の煮つけ ③じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 ①キーマカレー ②キャベツのソテー ③フルーツミックス	麦ごはん 牛乳 ①なま節とたけのこのたき合わせ ②ひじきの炒り煮 ③かきたま汁
おかずの内容	① 鶏 肉 (60) 料 理 酒 (1.1) ご ま 油 (0.5) こいくちしょうゆ (1.8) 板ごんにゃく (30) に ん じ ん (20) ピ ー マ ン (15) たまねぎ (18) 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) こいくちしょうゆ (1.9) うすくちしょうゆ (1.4) 片 くり 粉 (1.2) 米 酢 (0.5)	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)	① 鶏 ひ き 肉 (42) ガーリックパウダー (0.1) こ し ょ う (0.01) コ ー ン (12) に ん じ ん (18) たまねぎ (60) し ょ う が (0.5) ひまわり油 (1.2) ひまわり油 (1.2) バ タ ー (4.8) 小 麦 粉 (6) カ レ ー 粉 (0.96) スkimミルク (6) チ ー ズ (6) トマトピューレ (7.2) フルーツチャツネ (2.4) パーキューソース (5.3) ウスターソース (2.2) 食 塩 (0.8) オールスパイス (0.03) こいくちしょうゆ (1.4) ロ ー リ エ (0.01)	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 (45) たけのこ(缶) (15)
	② 小 松 菜 (40) に ん じ ん (10) ご ま 油 (0.5) 食 塩 (0.16) うすくちしょうゆ (1.22) 本 み り ん (0.89) 料 理 酒 (0.41)	② 切 干 大 根 (6) ち く わ (8) に ん じ ん (5) 三 度 豆 (5) 三 温 糖 (1.44) うすくちしょうゆ (1.3) けずりぶし (2.4)	② キ ャ ベ ツ (60) 赤ピーマン (5) オリーブ油 (0.4) 食 塩 (0.4) こ し ょ う (0.01)	② ひ じ き (4) に ん じ ん (5) ご ま 油 (0.4) 三 温 糖 (0.8) 本 み り ん (2.4) こいくちしょうゆ (3.84) けずりぶし (0.96)
	③ 絹ごし豆腐 (25) たまねぎ (20) 青 ね ぎ (5) チキンスープ (12) うすくちしょうゆ (2.24) 食 塩 (0.24) 料 理 酒 (0.8) こ し ょ う (0.01)	③ じゃがいも (25) たまねぎ (20) けずりぶし (1.4) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4)	③ バイアッフル(缶) (30) 黄 桃 (缶) (30)	③ 鶏 卵 (25) 小 松 菜 (15) たまねぎ (10) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片 くり 粉 (0.8) けずりぶし (1) だし 昆 布 (0.8)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 板ごんにゃく→じゃがいも	①油あげ→厚あげ	①チーズ→ピザ用チーズ	①マッシュポテト
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 板ごんにゃく→じゃがいも	①油あげ→厚あげ	①チーズ→ピザ用チーズ	①マッシュポテト
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 板ごんにゃく→じゃがいも	①油あげ→厚あげ	①チーズ→ピザ用チーズ	①マッシュポテト



旬の食べ物

味わおう

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物が収穫できたり、魚がたくさんとれて、一番おいしくなる時期のことです。食べ物によって、旬の時期はちがいます。旬の時期の食べ物は、他の時期よりも栄養がたっぷりで、値段も安くなることが多いです。旬の食べ物を味わって、食事も季節を楽しみましょう。



鰹

なま節は、鰹を蒸したりゆでて加熱したものです。鰹から作られる鰹節は、世界で一番かたい食べ物と言われている、鰹という名前も、「かたいうお(魚)」, 「かたうお」からついたという説があります。鰹の旬は4、5月と9月の終わりの2回あり、今の季節の鰹は、「初鰹」と呼ばれます。なま節は、よくかんで鰹のうま味を味わってください。

ち さん ち しょう しよくざい

地産地消の食材

キャベツ・水菜

*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。



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！

*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。