



令和4年7月・8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)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
栄養量	エネルギー609kcal,たんぱく質25.7g	エネルギー751kcal,たんぱく質31.6g	エネルギー795kcal,たんぱく質29.7g	エネルギー684kcal,たんぱく質30.4g	エネルギー772kcal,たんぱく質27.5g	エネルギー686kcal,たんぱく質31.8g
献立	麦ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのみそ炒め ②ほうれん草のナムル ③トマトのスープ ④牛乳プリン	コッペパン いちごジャム 牛乳 ①スペイン風オムレツ ②野菜のマリネ ③オニオンスープ	麦ごはん 牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②小松菜と切干大根のごまあえ ③みょうがのみそ汁	ごはん 牛乳 ①はものかば焼き風 ②なすとかぼちゃの焼きびたし ③七夕そうめん ④みかんゼリー	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のさっぱり煮 ②万願寺とうがらしどちくわの炒め物 ③むらくも汁
おかずの内容	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)	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(35) にんじん(10)干しいたけ(1) 九条ねぎ(5)しょうが(0.4) ごま油(1)赤みそ(3) さとう(1.3)料理酒(0.9) トウバンジャン(0.09)こいくちしょうゆ(1.8)	①フランクフルト(15)鶏卵(55) 牛乳(10)たまねぎ(30) じゃがいも(30)にんじん(8) オリーブ油(0.8)食塩(0.1) こしょう(0.01)ウスターーソース(3) トマトケチャップ(6)	①高野どうふ(10)さとう(1.2) うすくちしょうゆ(3.2)けずりぶし(1) 鶏ひき肉(25)たまねぎ(25) にんじん(15)しょうが(0.8) ひまわり油(0.8)料理酒(0.5) さとう(1)本みりん(1) うすくちしょうゆ(2)片切り粉(2) けずりぶし(1)	①はも(50)料理酒(1.8) 片切り粉(5)ひまわり油(揚げ物用)(2.5) さとう(1.8)本みりん(2) こいくちしょうゆ(3)しょうが(1.5)	①鶏肉(60)しょうが(0.5) にんにく(0.5)板こんにゃく(20) さとう(1.8)本みりん(0.5) 料理酒(0.9)こいくちしょうゆ(3.1) 米酢(3.1)片切り粉(1)
後期食	①マッシュポテト ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま		①高野どうふ→絹ごし豆腐 ②すりごまなし	①はも→かれい、たまねぎ ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし ②いりごま→ねりごま
中期食	①マッシュポテト ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①チキンスープ	①高野どうふ→絹ごし豆腐 ②すりごまなし	①はも→かれい、たまねぎ ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし ②いりごま→ねりごま
初期食	①マッシュポテト ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①チキンスープ	①高野どうふ→絹ごし豆腐 ②すりごまなし	①はも→かれい、たまねぎ ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし ②いりごま→ねりごま

月日	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	19日(火)
栄養量	エネルギー769kcal,たんぱく質36.5g	エネルギー776kcal,たんぱく質32.9g	エネルギー722kcal,たんぱく質27.8g	エネルギー608kcal,たんぱく質27.4g	エネルギー690kcal,たんぱく質26.1g	エネルギー661kcal,たんぱく質29g
献立	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②野菜の五目酢きんぴら ③かまぼこのすまし汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①チリコンカーン ②小松菜のソテー ¹ ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①厚あげとはるさめの炒め物 ②切干大根のあえ物 ③わかめスープ	ごはん 牛乳 ①太刀魚のレモン焼き ②ひじきの五目煮 ③すまし汁	麦ごはん 牛乳 ①マー婆なす ②小松菜のごま炒め ③卵とレタスのスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉のすき煮 ②小松菜の煮びたし ③かぼちゃのみそ汁
おかずの内容	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)片切り粉(22) たまねぎ(30)九条ねぎ(10) うすくちしょうゆ(3.1)けずりぶし(0.4)	①大豆(22)牛ひき肉(22) たまねぎ(50)にんじん(11) オリーブ油(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(0.2)	①厚あげ(50)三温糖(0.9) たまねぎ(50)にんじん(11) オリーブ油(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(0.2)	①たちうお澱粉付(50)ひまわり油(1) こいくちしょうゆ(3.6)料理酒(3.6) 本みりん(3.6)さとう(0.54) レモン(果汁)(2.7)	①豚ひき肉(30)なす(50) たまねぎ(35)にんじん(10) 九条ねぎ(5)しょうが(1) ひまわり油(1)赤みそ(5) さとう(0.5)本みりん(1) 料理酒(1)トウバンジャン(0.1) こいくちしょうゆ(3)食塩(0.2) こしょう(0.01)片切り粉(2)	①鶏肉(40)たまねぎ(50) ごぼう(10)焼き豆腐(45) 九条ねぎ(10)ひまわり油(1) 料理酒(1)さとう(1.6) こいくちしょうゆ(5)
後期食	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま		①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト	②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま		①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト	②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま		①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト	②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉



月日	20日(水)	21日(木)
栄養量	エネルギー559kcal,たんぱく質26.9g	エネルギー689kcal,たんぱく質32.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②ほうれん草とキャベツの土佐酢あえ ③えのきのすまし汁	①ジャージャーめん 牛乳 ②じゃがいもとにんじんの炒め物 ③酸辣湯 ④パインゼリー
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 (1)	①中華めん (160) ごま油 (0.7) 豚ひき肉 (40) ショウガ (0.5) たまねぎ (20) ごま油 (0.8) 赤みそ (4) さとう (1.3) 料理酒 (1.3) こいくちしょうゆ (0.65) 豚骨スープ (5) もやし (50) にんじん (10) 小松菜 (40) ごま油 (0.6) うすくちしょうゆ (3.8)
後期食	②ほうれん草 (60) キャベツ (25) にんじん (5) 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じゃがいも (45) にんじん (10) ごま油 (0.5) 食塩 (0.15) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (0.9) ③鶏肉 (10) ショウガ (0.5) ひまわり油 (0.3) 鶏卵 (25) たまねぎ (29) 九条ねぎ (5) 食塩 (0.16) 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) 片切り粉 (1.6)
中期食	③えのきだけ (5) わかめ (3) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) みつば (5) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)	④パインゼリー 1個 (50)
初期食	①マッシュポテト	③鶏肉→鶏ひき肉

こんげつ 今月の『和(なごみ)献立』……7月7日(木)

ごはん・牛乳・はものかば焼き風・なすとかぼちゃの焼きびたし・七夕そうめん・みかんゼリー

7月7日の七夕の日には、そうめんを食べる風習があります。給食でも、天の川に見立てたそうめんと、星の形のオクラを入れた「七夕そうめん」を食べます。

また、「はものかば焼き風」のはものは、梅雨が明けた祇園祭の頃においしくなる魚です。京都は海から遠いので、冷蔵庫や車のない昔は、新鮮なまま魚を運んでくるのはとても難しいものでした。

生命力が強いはものは、暑い夏でも新鮮なまま運ぶことのできる貴重な魚でした。はものは、身の部分にたくさん小骨があるので、おいしく食べるためには、身の中の骨を細かく切る「骨切り」がしてあります。

旬のなす・かぼちゃを使った「なすとかぼちゃの焼きびたし」も味わってくださいね。

たあつ しっかり食べて暑さをのりきろう！

年々、夏の暑さは厳しさが増しています。夏バテを予防するためのポイントは、食生活です。

時間を見めて、1日3食食べよう

食事の回数が減ると、栄養不足になって、熱中症のリスクも高くなります。特に夏休みは、1日の食生活が乱がちです。

冷たいものの食べすぎ、飲みすぎは注意しよう

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。また、甘い飲み物を飲みすぎると、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることがあります。

野菜をしっかり食べよう

野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCが多く含まれています。特に給食のない夏休みは、野菜を食べる量が少なくなりがちです。

月日	8月25日(木)	8月26日(金)	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)
栄養量	エネルギー813kcal,たんぱく質29.9g	エネルギー645kcal,たんぱく質34.5g	エネルギー705kcal,たんぱく質28.8g	エネルギー700kcal,たんぱく質28g	エネルギー794kcal,たんぱく質35.9g
献立	ごはん 牛乳 ①夏野菜のカレー ②野菜のごまドレッシングあえ ③ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①赤魚の煮つけ ②ほうれん草と卵の炒め物 ③豚汁	ごはん 牛乳 ①内じゃが ②切干大根の煮つけ ③とうがんのくずひき	①ツナそぼろ丼 (麦ごはん) 牛乳 ②小松菜のおかか煮 ③なすのみぞ汁	味つけコッペパン 牛乳 ①チキンの香草焼き ②ひじきのごまサラダ ③野菜のスープ煮
おかずの内容	①鶏肉 (35) ガリックパウダー (0.1) こしょう (0.01) かぼちゃ (30) たまねぎ (55) にんじん (10) なす (20) ホールトマト (25) しょうが (0.5) なたね油 (1) なたね油 (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) バーベキュースース (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)	①赤魚 (60) 三温糖 (1) 料理酒 (2.5) 本みりん (0.6) こいくちしょうゆ (1.2) しょうが (0.25)	①豚肉 (45) ジャガイモ (60) たまねぎ (43) 糸こんにゃく (15) なたね油 (1) 三温糖 (1.8) 料理酒 (1.8) こいくちしょうゆ (5.4)	①まぐろフレーク (30) たまねぎ (15) にんじん (10) ショウガ (0.6) なたね油 (0.4) 三温糖 (1.4) 本みりん (1.6) 料理酒 (0.9)	①鶏肉 (60) こしょう (0.01) 料理酒 (2) 粉チーズ (5) パセリ (0.2) バジル (0.01) パン粉 (1.5) オリーブ油 (1.3)
後期食	②キヤベツ (60) にんじん (10) 小松菜 (10) 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) ごま油 (0.8)	②ほうれん草 (60) 鶏卵 (20) なたね油 (0.5) 片切り粉 (0.2) なたね油 (1) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (2)	②切干大根 (6) 平天 (8) にんじん (10) 三温糖 (1.44) うすくちしょうゆ (3) けずりぶし (2.4)	②ひじき (3) にんじん (10) けずりぶし (0.8) さとう (0.2) 食塩 (0.1) なたね油 (0.7)	②小松菜 (60) 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)
中期食	③ヨーグルト 1個 (80)	③豚肉 (15) たまねぎ (25) 干しいたけ (0.6) ショウガ (0.3) ごぼう (13) にんじん (5) けずりぶし (1.4) 九条ねぎ (5)	③とうがん (50) にんじん (5) 本みりん (1.9) 片切り粉 (2.2)	③じやがいも (20) たまねぎ (20) にんじん (10) キヤベツ (5.5) チキンスープ (1.7) 食塩 (0.3)	③じやがいも (20) たまねぎ (20) にんじん (10) キヤベツ (5.5) チキンスープ (1.7) 食塩 (0.3)
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト ③豚肉→鶏ひき肉	①豚肉→鶏ひき肉 糸こんにゃくなし	①けずりぶしなし、食塩なし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片切り粉 パン粉なし、オリーブ油なし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト ③豚肉→鶏ひき肉	①豚肉→鶏ひき肉 糸こんにゃくなし	①けずりぶしなし、食塩なし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片切り粉 パン粉なし、オリーブ油なし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト ③豚肉→鶏ひき肉	①豚肉→鶏ひき肉 糸こんにゃくなし	①けずりぶしなし、食塩なし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片切り粉 パン粉なし、オリーブ油なし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま

おしらせ

がつ 8月から あぶら なたね油 (キャノーラ油) にかわります!

「ひまわり油」の価格が高騰しているため、安全性や調理への影響などを含めて検討し、8月からは「なたね油(キャノーラ油)」に切り替えることになりました。



7月まで あぶら ひまわり油
8月から あぶら なたね油 (キャノーラ油)

ちさんちしょうしゃく おしらせ

地産地消の食材

万願寺とうがらし
きゅうり・なす
九条ねぎ・たちうお

* 取扱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!

