



令和4年9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 (木)	2 日 (金)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)
栄養量	エネルギー683kcal、たんぱく質31.1g	エネルギー660kcal、たんぱく質28.2g	エネルギー710kcal、たんぱく質29.2g	エネルギー850kcal、たんぱく質36.8g	エネルギー591kcal、たんぱく質26.4g	エネルギー751kcal、たんぱく質30.5g
献立	ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とじ ②煮びたし ③赤だし	麦ごはん 牛乳 ①鶏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キャベツの中華スープ	①豚丼 牛乳 ②小松菜と切干大根のごまあえ ③オクラともすくのすまし汁 ④パインゼリー	黒糖コッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②ズッキーニのツナマヨ焼き ③ほうれん草のスープ	麦ごはん 牛乳 ①あじのかわり煮 ②小松菜とひじきの炒め物 ③えのきのすまし汁	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ①青椒肉絲 ②はるさめの中華炒め ③わかめスープ ④ヨーグルト
お か ず の 内 容	① 豚 肉 (30) 鶏 卵 (55) 片くり粉 (2) たまねぎ (45) にんじん (10) さ と う (45) うすくししょうゆ (4.68) けすりぶし (0.3)	① 厚 あ げ (50) 三 温 糖 (0.9) こいくちしょうゆ (1.8) けすりぶし (1) 鶏 肉 (35) たまねぎ (35) にんじん (10) なたね油 (1) しょうが (0.4) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) 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)	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) なたね油 (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)	① 大 豆 (22) 鶏 肉 (30) たまねぎ (55) にんじん (10) ホールトマト(缶) (22) オリーブ油 (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 あ じ (50) しょうが (0.32) ご ま 油 (0.06) 三 温 糖 (1.7) 料 理 酒 (1.7) 赤 み そ (1.3) トウバンジャン (0.02) こいくちしょうゆ (1)	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) 赤ピーマン (10) たけのこ(缶) (15) ご ま 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 小 松 菜 (60) えのきだけ (10) にんじん (5) さ と う (0.5) 本みりん (1.2) こいくちしょうゆ (3) けすりぶし (0.2)	② 大 根 葉 (40) にんじん (10) ご ま 油 (0.5) 食 塩 (0.18) うすくししょうゆ (1.35) 本みりん (0.99) 料 理 酒 (0.45)	② 切干大根 (4) にんじん (5) 三 温 糖 (0.85) 本みりん (1.2) うすくししょうゆ (3) けすりぶし (0.6) 小 松 菜 (50) すりごま (3.5) ねりごま (1) うすくししょうゆ (1.1) けすりぶし (0.1)	② ズッキーニ (30) じゃがいも (30) たまねぎ (20) なたね油 (0.1) まぐろフレーク (10) マヨネーズ (10) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01)	② ひ じ き (2) 小 松 菜 (50) なたね油 (0.5) いりごま (4) さ と う (0.4) こいくちしょうゆ (3) 本みりん (1)	② 緑豆はるさめ (6) キャベツ (40) にんじん (5) も や し (15) ご ま 油 (1) 料 理 酒 (1) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくししょうゆ (2.5)
	③ 切 り ぶ (2) たまねぎ (20) 九条ねぎ (5) けすりぶし (1.4) 豆 み そ (5.2) 信州みそ (1.2)	③ キャベツ (30) も や し (20) たまねぎ (10) しょうが (0.5) ご ま 油 (1) チキンスープ (15) 食 塩 (0.4) こしょう (0.01) うすくししょうゆ (0.8)	③ も す く (15) オ ク ラ (8) たまねぎ (10) うすくししょうゆ (2.4) 食 塩 (0.1) けすりぶし (1) だし昆布 (0.8)	③ ほうれん草 (30) キャベツ (20) セ ロ リ (10) チキンスープ (15) うすくししょうゆ (1.84) 食 塩 (0.25) こしょう (0.01)	③ えのきだけ (5) たまねぎ (25) けすりぶし (1) だし昆布 (0.8) み つ ば (5) 食 塩 (0.1) うすくししょうゆ (2.4)	③ 鶏 卵 (20) わ か め (3) たまねぎ (10) チキンスープ (15) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.24) こしょう (0.01) うすくししょうゆ (1.84) 片くり粉 (0.8)
	④ パインゼリー 1個 (50)					④ ヨーグルト 1個 (80)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けすりぶし ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②緑豆はるさめ→はるさめ
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②チキンスープ	①マッシュポテト、けすりぶし ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②緑豆はるさめ→はるさめ
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②チキンスープ	①マッシュポテト、けすりぶし ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②緑豆はるさめ→はるさめ

月日	9 日 (金)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)
栄養量	エネルギー676kcal、たんぱく質26.6g	エネルギー763kcal、たんぱく質27.2g	エネルギー616kcal、たんぱく質25.9g	エネルギー874kcal、たんぱく質32.9g	エネルギー637kcal、たんぱく質28.8g
献立	麦ごはん 牛乳 ①いも煮 ②大根葉とゴーヤのおかか炒め ③なすとみょうがのみそ汁	ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②野菜のソテー ③牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②賀茂なすの田楽 ③野菜の沢煮わん	バターうずまきパン 牛乳 ①厚あげのミートソース煮 ②ひじきのソテー ③かぼちゃのスープ	ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②小松菜ともやしのナムル ③トマトと卵のスープ
お か ず の 内 容	① 牛 肉 (30) 里 い も (50) にんじん (10) 九条ねぎ (5) し め じ (10) 板こんにゃく (15) なたね油 (0.5) さ と う (0.9) 本みりん (0.9) 料 理 酒 (1.8) こいくちしょうゆ (4.5) うすくししょうゆ (1.8)	① 豚 肉 (35) ガリックパウダー (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) 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) ピザ用チーズ (5) トマトピューレ (6) フルーツチャツネ (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)	① たちうお濃粉付 (50) なたね油 (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)	① 厚 あ げ (50) 三 温 糖 (0.9) こいくちしょうゆ (1.8) けすりぶし (1) 豚ひき肉 (20) たまねぎ (55) にんじん (10) オリーブ油 (0.7) 小 麦 粉 (1.8) トマトケチャップ (15) トマトピューレ (4) ウスターソース (3) 食 塩 (0.05) こしょう (0.01) ピザ用チーズ (7.5)	① 鶏 肉 (60) 料 理 酒 (1.1) ご ま 油 (0.5) こいくちしょうゆ (1.8) 板こんにゃく (30) にんじん (20) ピーマン (15) たけのこ(缶) (18) しょうが (1) にんにく (0.6) こいくちしょうゆ (1.9) うすくししょうゆ (1.4) 片くり粉 (1.2) 米 酢 (0.5)
	② 大 根 葉 (40) にんじん (10) ゴ ー ヤ (10) 花かつお (1) すりごま (4) ご ま 油 (0.5) 本みりん (1.3) 料 理 酒 (0.6) うすくししょうゆ (2.5)	② 小 松 菜 (30) にんじん (5) キャベツ (35) 黄ピーマン (10) オリーブ油 (0.7) 食 塩 (0.3) こしょう (0.01) うすくししょうゆ (1.1)	② 賀茂なす (50) なたね油 (2) いりごま (1) 赤 み そ (3) さ と う (2) 料 理 酒 (0.8) 本みりん (1.6) 片くり粉 (0.15)	② ひ じ き (3) にんじん (10) コ ー ン (15) なたね油 (1) さ と う (0.44) うすくししょうゆ (1.32) 食 塩 (0.22) こしょう (0.01)	② 小 松 菜 (50) も や し (25) ご ま 油 (0.8) さ と う (0.8) うすくししょうゆ (2.8) 米 酢 (1.3)
	③ な す (15) みょうが (8) たまねぎ (15) 油 あ げ (7) けすりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	③ 牛乳プリン 1個 (40)	③ ご ぼ う (15) ほうれん草 (15) にんじん (10) えのきだけ (5) けすりぶし (1.4) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくししょうゆ (2.88) 片くり粉 (0.8)	③ かぼちゃ (25) たまねぎ (25) チキンスープ (15) うすくししょうゆ (1.6) 食 塩 (0.32) こしょう (0.01)	③ 鶏 卵 (15) ト マ ト (15) たまねぎ (20) チキンスープ (15) 料 理 酒 (1) 食 塩 (0.4) こしょう (0.01) うすくししょうゆ (0.88) 片くり粉 (0.8)
後期食	①牛肉→牛ひき肉 しめじ→えのきだけ、板こんにゃくなし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けすりぶし ②いりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃく→じゃがいも
中期食	①牛肉→牛ひき肉 しめじ→えのきだけ、板こんにゃくなし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けすりぶし ②いりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃく→じゃがいも
初期食	①牛肉→牛ひき肉 しめじ→えのきだけ、板こんにゃくなし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けすりぶし ②いりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃく→じゃがいも

つきみこんだて 月見献立

今年の中秋の名月は9月10日です。旧暦(昔のカレンダー)の8月15日の月は、中秋の名月、十五夜と呼ばれます。昔から、きれいな月をながめながら、里いもや栗物、おだんごなどをお供えて、収穫を感謝してきました。ちょうどこのころ、里いもがとれるので、「いも名月」とも呼ばれます。

中秋の名月のころ、京都の和菓子屋さんには、月見だんごが並びます。京都の月見だんごは、まん丸ではなく里いもの形で、あんこがまきつけてあります。あんこは、月にかかる雲を表しているそうです。

給食では、一日前の9月この日のつきみこん9日が月見献立で、里いもを「いも煮」にして食べます。いも煮は山形県の郷土料理で、里いも、牛肉、ねぎ、こんにゃく、きのこなどを入れたなべ料理です。食べものから、季節を感じて、味わってくださいね。





月日	16 日（金）	20 日（火）	21 日（水）	22 日（木）	26 日（月）	27 日（火）
栄養量	エネルギー725kcal、たんぱく質30.1g	エネルギー731kcal、たんぱく質31.1g	エネルギー648kcal、たんぱく質29.1g	エネルギー658kcal、たんぱく質29.3g	エネルギー653kcal、たんぱく質26.9g	エネルギー708kcal、たんぱく質31.1g
献立	麦ごはん 牛乳 ①高野豆腐のそぼろ煮 ②野菜のごまドレッシングあえ ③さつまいものみそ汁	ごはん 牛乳 ①お好み焼き風卵焼き ②大根葉とじゃこの炒め物 ③ごぼうのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①ホキのバターしょうゆ煮 ②切干大根の煮つけ ③とうふのすまし汁	①ちゃんぽんめん 牛乳 ②にんじんしりしり ③マーラーカオ	ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②ひじきの五目煮 ③けんちん汁	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそ炒め ②切干大根の三杯酢 ③かまぼこのすまし汁
おかずの内容	① 高野豆腐 (10) さとう (1.08) うすくちしょうゆ (2.88) けずりぶし (1) 豚ひき肉 (25) たまねぎ (30) にんじん (10) しょうが (0.8) なたね油 (0.8) さとう (0.9) 本みりん (0.9) 料理酒 (0.45) うすくちしょうゆ (1.8) 片くり粉 (2) けずりぶし (1)	① 豚ひき肉 (20) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) なたね油 (0.8) キャベツ (50) 九条ねぎ (10) 青のり (0.1) 鶏卵 (55) 片くり粉 (1) けずりぶし (0.5) さとう (1.4) パーベキューソース (7) ウスターソース (5)	① ホキ (50) こしょう (0.01) 料理酒 (2) 片くり粉 (3.5) なたね油 (1) じゃがいも (40) たまねぎ (20) しめじ (5) バター (3) うすくちしょうゆ (3.5)	① 中華めん (160) ごま油 (0.7) 豚肉 (25) かまぼこ (5) にんじん (5) もやし (15) キャベツ (15) コーン (5) 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) オイスターソース (3) さとう (1.5) 食塩 (0.5) うすくちしょうゆ (2.5) 白みそ (2)	① さば (50) 本みりん (0.4) 料理酒 (0.3) 三温糖 (0.3) こいくちしょうゆ (1.3) しょうが (0.42) 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)	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) しめじ (5) なたね油 (1) ねりごま (4) 赤みそ (3) さとう (1.4) 料理酒 (0.9) こいくちしょうゆ (1.5)
	② キャベツ (20) にんじん (5) ほうれん草 (55) コーン (10) すりごま (4) ごま油 (1.5) さとう (0.4) うすくちしょうゆ (2.2) 米酢 (1)	② 大根葉 (65) にんじん (5) しらすばし (5) いりごま (4) ごま油 (0.7) 本みりん (1.1) 料理酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1.8)	② 切干大根 (6) 鶏肉 (10) にんじん (5) 小松菜 (10) 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 (20) まぐろフレーク (15) 糸こんにゃく (15) なたね油 (0.5) さとう (0.2) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1)	② ひじき (5) にんじん (10) つきこんにゃく (8) ごぼう (10) なたね油 (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)	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 (25) にんじん (5) 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)
	③ さつまいも (20) たまねぎ (15) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	③ ごぼう (15) にんじん (5) たまねぎ (25) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	③ 絹ごし豆腐 (20) みつば (5) たまねぎ (15) 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)	③ 米粉 (7) コンスターチ (3) ペンガワガー (0.5) 黒砂糖 (10) なたね油 (5)	③ 里いも (17) たまねぎ (25) にんじん (5) けずりぶし (1.4) 九条ねぎ (5.5) うすくちしょうゆ (2.8) こいくちしょうゆ (0.8) 片くり粉 (1.2)	③ かまぼこ (10) たまねぎ (15) みつば (5) 食塩 (0.08) うすくちしょうゆ (2) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8)
後期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②すりごま→ねりごま	②ほうれん草 いりごま→ねりごま	①なたね油なし ②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②糸こんにゃく→じゃがいも	①マッシュポテト、けずりぶし ②つきこんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②すりごま→ねりごま	②ほうれん草 いりごま→ねりごま	①なたね油なし ②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②糸こんにゃく→じゃがいも	①マッシュポテト、けずりぶし ②つきこんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②すりごま→ねりごま	②ほうれん草 いりごま→ねりごま	①なたね油なし ②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②糸こんにゃく→じゃがいも	①マッシュポテト、けずりぶし ②つきこんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉

月日	28 日（水）	29 日（木）	30 日（金）
栄養量	エネルギー792kcal、たんぱく質32g	エネルギー746kcal、たんぱく質34g	エネルギー770kcal、たんぱく質32.7g
献立	コッペパン(国内産小麦100%) 牛乳 ①クリームシチュー ②ほうれん草のソテー ③フルーツミックス	ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②ツナとキャベツのあえもの ③中華コーンスープ	①こぎつねちらし(麦ごはん) 牛乳 ②鶏肉と野菜の煮つけ ③小松菜のみそ汁
おかずの内容	① 鶏肉 (33) じゃがいも (66) たまねぎ (44) にんじん (16.5) なたね油 (1.1) なたね油 (1.1) バター (2.75) 小麦粉 (4.4) スkimミルク (5.5) ピザ用チーズ (5.5) 食塩 (0.9) こしょう (0.01)	① 豚肉 (33) 大豆 (22) まいたけ (5) 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)	① 油あげ (30) 三温糖 (1.6) こいくちしょうゆ (2.4) けずりぶし (0.5) にんじん (7) 干しいたけ (1) たけのこ(缶) (10) さとう (1.4) 本みりん (1) こいくちしょうゆ (1) うすくちしょうゆ (1.5) 米酢 (10)
	② ほうれん草 (65) にんじん (5) コーン (10) オリーブ油 (0.7) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1)	② まぐろフレーク (10) キャベツ (50) わかめ (5) さとう (1.1) うすくちしょうゆ (3) 米酢 (2.75) ごま油 (0.33)	② 鶏肉 (40) じゃがいも (45) たまねぎ (45) にんじん (13.2) なたね油 (0.96) 三温糖 (0.49) 本みりん (1.76) うすくちしょうゆ (2.92) こいくちしょうゆ (1.94)
	③ みかん(缶) (15) バinアップル(缶) (30) 黄桃 (缶) (15)	③ 鶏卵 (20) たまねぎ (20) にんじん (5) クリ-ムコーン(缶) (25) チキンスープ (15) 食塩 (0.2) うすくちしょうゆ (1.84) 片くり粉 (0.8)	③ たまねぎ (25) 小松菜 (25) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉

こん げつしん こん だて
今月の新献立

や

ズッキーニのツナマヨ焼き

9月6日の「ズッキーニのツナマヨ焼き」は、ズッキーニと、蒸したじゃがいも、炒めたたまねぎ、まぐろフレークにマヨネーズを混ぜ合わせ、焼いて作ります。ズッキーニは、太いきゅうりのような形をしています。かぼちゃのなかまです。焼く、揚げる、煮るなど、いろいろな料理でおいしく食べることができます。夏が旬の食べ物です。

ちゃんぽんめん

ちゃんぽんめんは、長崎県の郷土料理です。豚肉、かまぼこ、野菜などの具を炒めて、豚骨スープや鶏ガラスープで煮て、めんと合わせます。9月22日の給食のちゃんぽんめんは、かくし味に白みそを入れています。少し甘味のあるやさしい味のスープとめんを味わってください。

おきなわくろざとうこくどう
沖縄の黒砂糖（黒糖）

9月22日のマーラーカオには、沖縄の黒砂糖を使っています。この黒砂糖は、沖縄の黒砂糖を広く知ってもらうために、無償提供されたものです。沖縄県では、8つの離島でさとうきびが栽培されており、このさとうきびから黒砂糖が作られています。黒砂糖は、上白糖(白い砂糖)に比べて、カルシウムやカリウムなどの栄養が多く含まれていて、独特の味や香り、色を料理にプラスしてくれます。マーラーカオの黒砂糖の風味を楽しんでください。

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。