



令和4年11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（火）	2 日（水）	4 日（金）	7 日（月）	8 日（火）	9 日（水）
栄養量	エネルギー730kcal、たんぱく質28.9g	エネルギー643kcal、たんぱく質31.1g	エネルギー694kcal、たんぱく質23.5g	エネルギー663kcal、たんぱく質30.7g	エネルギー669kcal、たんぱく質33.3g	エネルギー825kcal、たんぱく質35.3g
献立	ごはん 牛乳 ①高野どうふの甘酢煮 ②中華風炒め物 ③もずくスープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②ほうれん草ともやしのごまあえ ③とうふのみそ汁	ごはん 牛乳 ①根菜のドライカレー ②野菜のフレンチソースあえ ③大根とベーコンのスープ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②大根葉ともやしの土佐酢あえ ③じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②小松菜と切干大根のごまあえ ③肉だんごのスープ煮	バターうすまきパン 牛乳 ①ポークビーンズ ②ほうれん草のソテー ③キャベツのスープ
おかずの内容	① 高野豆腐 (8) 片くり粉 (5.5) なたね油(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) にんじん (10) 赤ピーマン (15) 黄ピーマン (15) なたね油 (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 まぐろフレーク (5) にんじん (10) 大根葉 (50) キャベツ (25) ごま油 (1) さとう (1) うすくちしょうゆ (2.8) ③ 鶏卵 (20) もずく (10) 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) うすくちしょうゆ (1.84) 片くり粉 (0.8)	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) なたね油 (1) 片くり粉 (3) 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 絹ごし豆腐 (25) たまねぎ (10) けずりぶし (1.4) 九条ねぎ (5) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	① 牛ひき肉 (44) にんじん (11) ごぼう (16.5) しょうが (0.55) つきこんにゃく (22) なたね油 (1.1) 赤みそ (2.2) 料理酒 (2.2) カレー粉 (0.55) トマトケチャップ (6.6) ウスターソース (3) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) ガーリックパウダー (0.09) こいくちしょうゆ (1.5) ② キャベツ (60) 黄ピーマン (10) じゃがいも (20) オリーブ油 (1) さとう (1.5) 食塩 (0.8) こしょう (0.01) 米酢 (3) ③ ベーコン (5) だいこん (20) にんじん (5) たまねぎ (20) チキンスープ (15) うすくちしょうゆ (1.6) 食塩 (0.24) こしょう (0.01)	① 豚肉 (60) うすくちしょうゆ (1.1) 料理酒 (1.4) しょうが (1.5) 糸こんにゃく (15) たまねぎ (40) なたね油 (0.7) 三温糖 (1.4) こいくちしょうゆ (2.7) ② 大根葉 (60) もやし (30) 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) ③ じゃがいも (20) たまねぎ (25) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	① たちうお(煮粉付) (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) ② 切干大根 (4) にんじん (5) 三温糖 (0.85) 本みりん (1.2) うすくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.6) 小松菜 (50) すりごま (3.5) ねりごま (1) うすくちしょうゆ (1.1) けずりぶし (0.1) ③ 鶏ひき肉 (37.5) たまねぎ (5.7) しょうが (0.9) 料理酒 (2) うすくちしょうゆ (0.5) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) 片くり粉 (1) にんじん (10) たまねぎ (20) はくさい (25) 緑豆はるさめ (3) 食塩 (0.2) うすくちしょうゆ (3.5)	① 大豆 (22) 豚肉 (27.5) たまねぎ (55) にんじん (11) なたね油 (1.1) トマトケチャップ (8.8) ウスターソース (1.65) 食塩 (0.5) こしょう (0.01) ローリエ (0.01) ② ほうれん草 (65) コーン (15) なたね油 (0.7) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1) ③ キャベツ (40) たまねぎ (10) もやし (10) にんじん (5) チキンスープ (15) 食塩 (0.24) こしょう (0.01) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.84) 料理酒 (0.8)
後期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、マッシュポテト なたね油なし ②すりごまなし	①つきこんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、マッシュポテト なたね油なし ②すりごまなし	①つきこんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、マッシュポテト なたね油なし ②すりごまなし	①つきこんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉

月日	10 日（木）	11 日（金）	14 日（月）	15 日（火）	16 日（水）	17 日（木）
栄養量	エネルギー617kcal、たんぱく質26g	エネルギー744kcal、たんぱく質32.9g	エネルギー757kcal、たんぱく質32.1g	エネルギー827kcal、たんぱく質29.8g	エネルギー607kcal、たんぱく質30.7g	エネルギー585kcal、たんぱく質25.8g
献立	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と大根の炒め煮 ②白菜の煮つけ ③わかめのすまし汁 ④牛乳プリン	ごはん 牛乳 ① ^{ジャーツァンドーフ} 家常豆腐 ②ほうれん草ともやしのナムル ③中華コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②クーブイリチー ③赤だし	黒糖コッペパン 牛乳 ①さつまいものクリームシチュー ②野菜のマリネ ③フルーツキャロットゼリー	ごはん 牛乳 ①赤魚の白みそ煮 ②ひじきの煮つけ ③白菜の吉野汁	①ゆばあんかけうどん 牛乳 ②野菜の五目酢きんぴら ③ちくわのいそべ揚げ
おかずの内容	① 鶏肉 (40) しょうが (1) なたね油 (1) だいこん (95) にんじん (15) 三温糖 (0.9) こいくちしょうゆ (3.15) うすくちしょうゆ (1.17) 本みりん (1.17) 料理酒 (0.9) ② はくさい (75) 小松菜 (25) 平天 (10) うすくちしょうゆ (2.5) けずりぶし (1) ③ にんじん (5) えのきだけ (5) わかめ (3) 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 牛乳プリン 1個 (40)	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 (15) 九条ねぎ (10) にんにく (0.2) なたね油 (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 ほうれん草 (70) もやし (20) さとう (1) ごま油 (1) うすくちしょうゆ (3.3) 米酢 (1.5) ③ 鶏卵 (25) たまねぎ (20) クリームコーン (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)	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) 九条ねぎ (10) うすくちしょうゆ (3.1) けずりぶし (0.4) ② 豚肉 (10) にんじん (5) 細切こんにゃく (1.5) つきこんにゃく (5) 切干大根 (5.5) いりごま (3) ごま油 (0.5) さとう (0.8) 本みりん (2.4) 料理酒 (1) うすくちしょうゆ (3.5) けずりぶし (0.3) ③ たまねぎ (30) なめこ (10) けずりぶし (1.4) 豆みそ (5.2) 信州みそ (1.2)	① 鶏肉 (30) さつまいも (40) たまねぎ (55) にんじん (10) しめじ (8) 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) ② キャベツ (60) にんじん (5) コーン (10) なたね油 (0.8) さとう (1.2) 食塩 (0.5) こしょう (0.01) 米酢 (2.5) ③ フruitsキャロットゼリー 1 個 (50)	① 赤魚 (60) しょうが (0.43) 白ねぎ (4.8) 信州みそ (0.68) 白みそ (2.74) 三温糖 (0.85) 料理酒 (2.05) うすくちしょうゆ (0.17) ② ひじき (5) 豚肉 (12) にんじん (10) なたね油 (0.5) 三温糖 (1) 本みりん (2.7) こいくちしょうゆ (3.8) けずりぶし (1.2) ③ はくさい (30) たまねぎ (25) けずりぶし (1.4) 本みりん (0.48) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.8) 片くり粉 (1.6)	① 干しうどん (60) 鶏肉 (10) ゆば (20) にんじん (10) えのきだけ (10) しいたけ (10) だし昆布 (2.4) けずりぶし (1.6) しょうが (0.47) みつば (5) 食塩 (0.16) 本みりん (1.44) こいくちしょうゆ (1.6) うすくちしょうゆ (5.76) 片くり粉 (4.8) ② ごぼう (10) れんこん (15) にんじん (10) かぼちゃ (30) なたね油 (1) 料理酒 (0.9) 食塩 (0.18) さとう (2.25) こいくちしょうゆ (2.25) 米酢 (2.7) いりごま (2) すりごま (1) ③ ちくわ (25) 青のり (0.15) 片くり粉 (5) なたね油(揚げ物用) (2)
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豚肉→豚ひき肉 つきこんにゃくなし、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま・すりごま→ねりごま ③じゃがいも、さとう、こいくちしょうゆ 片くり粉なし、なたね油(揚げ物用)なし
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豚肉→豚ひき肉 つきこんにゃくなし、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま・すりごま→ねりごま ③じゃがいも、さとう、こいくちしょうゆ 片くり粉なし、なたね油(揚げ物用)なし
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豚肉→豚ひき肉 つきこんにゃくなし、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま・すりごま→ねりごま ③じゃがいも、さとう、こいくちしょうゆ 片くり粉なし、なたね油(揚げ物用)なし





月日	18日（金）	21日（月）	22日（火）	24日（木）	25日（金）	28日（月）
栄養量	エネルギー712kcal、たんぱく質31.5g	エネルギー764kcal、たんぱく質32.7g	エネルギー647kcal、たんぱく質25.2g	エネルギー691kcal、たんぱく質28.1g	エネルギー641kcal、たんぱく質26.7g	エネルギー605kcal、たんぱく質23.4g
献立	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卵と青菜のスープ	ごはん 牛乳 ①あじフライのタルタルソースかけ ②小松菜とひじきの炒め物 ③豚汁	麦ごはん 牛乳 ①厚あげの野菜あんかけ ②ほうれん草のおかか煮 ③かまぼこのすまし汁 ④パインゼリー	ごはん 牛乳 ①山家煮 ②小松菜とじゃこの炒め物 ③とうふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①ホキの四川風 ②大根葉と卵の炒め物 ③ビーフンの中華スープ	ごはん 牛乳 ①じゃがいものそぼろ煮 ②白菜とツナの煮びたし ③野菜の沢煮わん
おかずの内容	①厚あげ(50)三温糖(0.9) 鶏いちょうゆ(1.8) けずりぶし(1) 豚肉(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) 鶏いちょうゆ(2.2) 料理酒(0.9) 米酢(0.9) 片くり粉(1)	①あじ(50)料理酒(2) 食塩(0.1) こしょう(0.01) 小麦粉(9) パン粉(10) 鶏卵(10) なたね油(0.6) たまねぎ(10) マネズソース(10) さとう(0.5) 米酢(1)	①厚あげ(50)三温糖(0.9) 鶏いちょうゆ(1.8) けずりぶし(1) たまねぎ(30) にんじん(10) しょうが(0.5) 干しいたけ(0.8) さとう(1.53) うすちしょうゆ(2.97) 片くり粉(1.98) けずりぶし(0.8)	①豚肉(35)しょうが(1.6) 鶏いちょうゆ(1) 片くり粉(6) なたね油(揚げ物用)(2) にんじん(15) たまねぎ(35) さといも(30) 三度豆(5) けずりぶし(0.5) 信州みそ(4) さとう(1.5) 料理酒(1.5) うすちしょうゆ(2)	①ホキ(50)うすちしょうゆ(1.5) 料理酒(2) 片くり粉(2.5) なたね油(1) たまねぎ(38.5) しょうが(0.44) なたね油(0.55) トマトケチャップ(7.7) さとう(0.33) 鶏いちょうゆ(1.32) トウバンジャン(0.04) 片くり粉(0.55)	①鶏ひき肉(25)しょうが(0.3) じゃがいも(60)たまねぎ(50) 糸こんにゃく(15) なたね油(1) 料理酒(1) さとう(1) 鶏いちょうゆ(4.1) 片くり粉(0.5)
	②大根葉(40)にんじん(10) ごま油(0.5) 食塩(0.18) うすちしょうゆ(1.35) 本みりん(0.99) 料理酒(0.45)	②ひじき(2)小松菜(50) なたね油(0.5) いりごま(2) さとう(0.4) 鶏いちょうゆ(3) 本みりん(1)	②ほうれん草(40)はくさい(20) 花かつお(0.7) 本みりん(0.9) 鶏いちょうゆ(2) だし昆布(0.2)	②小松菜(70)しらすばし(5) いりごま(4) なたね油(0.7) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) 鶏いちょうゆ(1.8)	②大根葉(60)鶏卵(20) なたね油(0.5) 片くり粉(0.2) なたね油(1) こしょう(0.01) うすちしょうゆ(2)	②はくさい(80)にんじん(4) まぐろフレーク(6) しょうが(0.3) うすちしょうゆ(3) けずりぶし(0.8)
	③鶏卵(25)チンゲン菜(10) たまねぎ(20) 片くり粉(0.8) チキンスープ(15) うすちしょうゆ(1.84) 食塩(0.32)	③豚肉(10)だいこん(20) たまねぎ(28) にんじん(5) けずりぶし(1.4) 九条ねぎ(5) 赤みそ(6.4)	③かまぼこ(10)たまねぎ(20) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 食塩(0.08) うすちしょうゆ(2)	③絹ごし豆腐(25)えのきだけ(5) わかめ(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 食塩(0.16) うすちしょうゆ(2.4)	③ビーフン(6)もやし(20) にんじん(5) しょうが(0.4) きぬさや(3) チキンスープ(15) 食塩(0.24) 鶏いちょうゆ(0.4) うすちしょうゆ(1.84)	③ごぼう(10)だいこん(15) にんじん(5) もやし(15) けずりぶし(1.4) 豆苗(3) 料理酒(0.8) 食塩(0.1) うすちしょうゆ(2.88) 片くり粉(0.8)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①マッシュポテト 小麦粉なし、パン粉なし ②いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉		①豚肉→豚ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし ②いりごま→ねりごま	①たまねぎ ②ほうれん草	①糸こんにゃくなし
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①マッシュポテト 小麦粉なし、パン粉なし ②いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉		①豚肉→豚ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし ②いりごま→ねりごま	①たまねぎ、けずりぶし ②ほうれん草	①糸こんにゃくなし
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①マッシュポテト 小麦粉なし、パン粉なし ②いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉		①豚肉→豚ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし ②いりごま→ねりごま	①たまねぎ、けずりぶし ②ほうれん草	①糸こんにゃくなし

月日	29日（火）	30日（水）
栄養量	エネルギー780kcal、たんぱく質30.3g	エネルギー678kcal、たんぱく質25.1g
献立	コッペパン いちごジャム 牛乳 ①ベーコンオムレツ ②小松菜のソテー ③コンソメスープ	①さばめしの具(麦ごはん) 牛乳 ②ひじきのごまサラダ ③にゅうめん
おかずの内容	①ベーコン(10)鶏卵(55) 牛乳(10)たまねぎ(50) にんじん(10)なたね油(0.8) 食塩(0.3) こしょう(0.01) うすちしょうゆ(1.1) ピザ用チーズ(5) ウスターソース(3) トマトケチャップ(6)	①さば(水煮)(48)ごぼう(18) にんじん(6)干しいたけ(1) しょうが(0.36) さとう(1.6) 本みりん(2.2) 料理酒(1.1) 鶏いちょうゆ(3.3) うすちしょうゆ(0.6)
	②小松菜(65)にんじん(10) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすちしょうゆ(1.1) なたね油(0.7)	②ひじき(3)けずりぶし(0.8) さとう(0.2) うすちしょうゆ(1) コーン(15)大根葉(25) すりごま(3) さとう(0.8) うすちしょうゆ(2) 米酢(2)
	③たまねぎ(50)セロリ(10) チキンスープ(15) うすちしょうゆ(1.84) 食塩(0.25) こしょう(0.01)	③そうめん(10)はくさい(15) にんじん(3) うすちしょうゆ(2.4) 食塩(0.1) 本みりん(0.24) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)
後期食		②ほうれん草 すりごま→ねりごま
中期食	①チキンスープ	②ほうれん草 すりごま→ねりごま
初期食	①チキンスープ	②ほうれん草 すりごま→ねりごま

ちきゅう

みんなのために

しよくじ

「地球にやさしい食事」

みらい

未来のために

最近「サステナブル」という言葉を見たり聞いたりしませんか？「サステナブル」というのは英語で「ずっと続けていける」という意味です。今、世界中の目標として、「サステナブル(持続可能な…未来もずっとくらし続けていける)社会」をつくるための取り組みが始まっています。地球上の資源や食べ物は限られているので、自分たちのことだけ考えてどんどん使ってしまうと、食べ物がなくて困る人や、未来の人たちがくらすために必要な分が足りなくなってしまう。また、便利なくらしのために自然がなくなったり、地球があたたかくなりすぎて世界の気候がおかしくなったりすることが起こっています。

みなさんも、環境に負荷をかけない食事や、健康で豊かにくらすためにできることを考えてみませんか。給食でも、少しでも「地球にやさしい食事」になるよう献立を工夫しています。

旬の食材

自然の力を最大限使っているので、電気などのエネルギーを使う量が少なくてすむ。

食品ロスを減らす

おいしく食べられる量とおかずの組み合わせを考えて、食品ロスを減らす。

植物性食品

環境にやさしい植物性食品でたんぱく質をとるよう工夫。大豆・厚揚げ・高野豆腐などを積極的に使用。

近くでとれたもの

輸送に使うエネルギーが少なくてすむ、国産の食材を中心に使用。お米・パンの小麦粉の一部は京都府産。

保存食

長く保存できる乾物や缶詰なども利用。必要な時に、必要な分だけ使える。

SDGs未来都市
京都

* 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。