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5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。

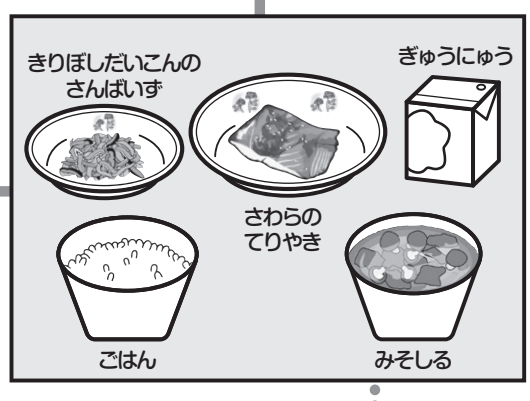
月日	13日（木）	14日（金）	17日（月）	18日（火）	19日（水）
栄養量	エネルギー791kcal、たんぱく質28.1g	エネルギー607kcal、たんぱく質25.5g	エネルギー649kcal、たんぱく質26.7g	エネルギー813kcal、たんぱく質33g	エネルギー642kcal、たんぱく質28.9g
献立	ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②野菜のごまドレッシングあえ ③牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②小松菜の煮びたし ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①厚あげの卵とじ ②切干大根の三杯酢 ③かまぼこのすまし汁	味つけコッペパン 牛乳 ①ミートローフ ②小松菜のソテー ③春野菜のスープ煮 ④パインゼリー	麦ごはん 牛乳 ①ホキの野菜あんかけ ②ほうれん草のごまあえ ③とうふのみそ汁
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) 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) 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 ほうれん草(18) にんじん(9) キャベツ(45) すりごま(3.6) さとう(1.17) 食塩(0.18) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.44) 米酢(2.25) なたね油(0.72) ③ 牛乳プリン 1個 (40)	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 小松菜(49.5) にんじん(5.5) うすくちしょうゆ(1.54) 本みりん(0.55) けずりぶし(0.11) ③ ごぼう(15) たまねぎ(10) にんじん(10) えのきだけ(5) けずりぶし(1.4) みつば(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 厚あげ(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) にんじん(10) うすくちしょうゆ(3.1) けずりぶし(0.4) ② 切干大根(5) にんじん(10) けずりぶし(0.2) さとう(0.72) うすくちしょうゆ(1.5) 細切こんぶ(0.2) さとう(0.45) うすくちしょうゆ(0.9) こいくちしょうゆ(0.45) 米酢(1.8) ③ かまぼこ(10) ほうれん草(20) 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)	① 鶏ひき肉(29) 豚ひき肉(29) たまねぎ(24) なたね油(0.4) にんじん(5) 黄ピーマン(5) 料理酒(1) 食塩(0.3) こしょう(0.01) 片くり粉(1) なたね油(0.4) 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 小松菜(65) コーン(10) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) なたね油(0.7) ③ じゃがいも(20) たまねぎ(20) にんじん(10) キャベツ(55) チキンスープ(17) 食塩(0.3) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2.6) ④ パインゼリー 1個 (50)	① ホキ(50) 料理酒(1) うすくちしょうゆ(0.9) 片くり粉(2.5) なたね油(揚げ物用)(3) たまねぎ(45) にんじん(10) 干しいたけ(0.5) 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) 片くり粉(1) ② ほうれん草(60) にんじん(5) すりごま(3) ねりごま(1) 本みりん(1.4) こいくちしょうゆ(2.3) けずりぶし(0.1) ③ 絹ごし豆腐(25) けずりぶし(1.4) わかめ(3) 九条ねぎ(5) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし			①なたね油（揚げ物用）なし ②すりごまなし
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし		①チキンスープ	①なたね油（揚げ物用）なし ②すりごまなし
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし		①チキンスープ	①なたね油（揚げ物用）なし ②すりごまなし

月日	20日（木）
栄養量	エネルギー714kcal、たんぱく質30.8g
献立	ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆のみそ炒め ②ひじきのナムル ③中華コーンスープ
おかずの内容	① 豚肉(25) こいくちしょうゆ(1.17) 料理酒(1.17) 大豆(20) 大根葉(30) にんじん(10) しょうが(0.5) にんにく(0.5) なたね油(1) 赤みそ(2.84) さとう(0.97) 料理酒(1.62) こいくちしょうゆ(1.62) コチジャン(0.81) ② ひじき(4) にんじん(5) けずりぶし(1.07) さとう(0.27) こいくちしょうゆ(1.33) たまねぎ(15) ごま油(0.8) さとう(1.2) 食塩(0.4) こしょう(0.01) 米酢(2.5) ③ 鶏卵(20) たまねぎ(25) クリームコーン(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)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ほうれん草
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ほうれん草
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ほうれん草

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。



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パーセント入れて炊きます。

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。

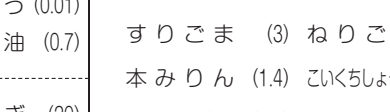
おかず

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。

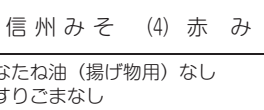
副菜



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。

★実施期間と回数★

4／13(木)～ 7／20(木)	67回	197回
8／24(木)～12／21(木)	82回	
1／ 9(火)～ 3／21(木)	48回	

＊休日参観の日は、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。

＊3月は卒業式で2回給食を実施しない日があります。

月日	21日（金）	24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）
栄養量	エネルギー622kcal、たんぱく質24.7g	エネルギー690kcal、たんぱく質32.1g	エネルギー675kcal、たんぱく質26.3g	エネルギー741kcal、たんぱく質33.4g	エネルギー641kcal、たんぱく質30.3g
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小松菜のスープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と厚あげのカレー炒め ②切干大根の煮つけ ③じゃがいものみそ汁	①ツナそぼろ丼 和 牛乳 ②小松菜とひき肉の炒めもの ③若竹汁	ミルクコッペパン 牛乳 ①鶏肉のアングレス ②ひじきのごまサラダ ③キャベツのスープ	麦ごはん 牛乳 ①さわらの照り焼き ②ほうれん草の煮びたし ③かきたま汁
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) さとう (0.3) 食塩 (0.5) こしょう (0.01) 本みりん (1) 米酢 (1) なたね油 (0.7) ③ 小松菜 (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 (0.32) こしょう (0.01)	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) 鶏肉 (35) たまねぎ (35) にんじん (10) しょうが (0.4) なたね油 (1) 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) ② 切干大根 (5.4) にんじん (9) 平天 (7.2) 三温糖 (1.3) うすくちしょうゆ (1.8) けずりぶし (2.16) ③ じゃがいも (20) たまねぎ (15) 九条ねぎ (5) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	① まぐろフレーク (30) たまねぎ (15) にんじん (10) しょうが (0.6) なたね油 (0.4) 三温糖 (1.4) 本みりん (1.6) 料理酒 (0.9) こいくちしょうゆ (3) 鶏卵 (30) けずりぶし (0.1) 片くり粉 (0.3) 食塩 (0.1) なたね油 (0.7) ② 小松菜 (36) 豚ひき肉 (9) にんじん (4.5) ごま油 (0.45) 信州みそ (2.7) さとう (0.9) 本みりん (2.16) 料理酒 (0.45) こいくちしょうゆ (0.9) 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 鶏肉 (60) 料理酒 (0.96) 片くり粉 (3) なたね油(揚げ物用) (3) トマトケチャップ (7.2) ウスターソース (5.4) さとう (0.96) ② ひじき (2.7) にんじん (9) けずりぶし (0.72) さとう (0.18) うすくちしょうゆ (0.9) コーン (9) 大根葉 (18) すりごま (3.6) さとう (0.72) うすくちしょうゆ (1.8) 米酢 (1.8) ③ キャベツ (40) もやし (15) にんじん (10) 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)	① さわら (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 ほうれん草 (60) えのきだけ (10) にんじん (5) さとう (0.5) 本みりん (1.2) うすくちしょうゆ (2) こいくちしょうゆ (0.5) けずりぶし (0.2) ③ 鶏卵 (30) たまねぎ (15) にんじん (5) 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なたね油	①鶏肉→鶏ひき肉	①食塩なし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし
中期食	①なたね油、チキンスープ ②チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉	①食塩なし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ なたね油(揚げ物用)なし、チキンスープ ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし
初期食	①なたね油、チキンスープ ②チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉	①食塩なし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ なたね油(揚げ物用)なし、チキンスープ ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし

月日	28日（金）
栄養量	エネルギー706kcal、たんぱく質30.3g
献立	ごはん 牛乳 ①肉じゃが（みそ味） ②小松菜とじゃこの炒め物 ③ふのすまし汁
おかずの内容	① 豚肉 (45) じゃがいも (80) たまねぎ (25) にんじん (10) なたね油 (1) 料理酒 (2) 三温糖 (2) 赤みそ (2.7) 信州みそ (3.2) うすくちしょうゆ (0.9) ② 小松菜 (70) しらすぼし (5) いりごま (3) なたね油 (0.7) 本みりん (1.1) 料理酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1.8) ③ 切りふ (3) たまねぎ (25) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 豆苗 (3) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま

一人ひとりに応じた給食

＝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（えんげ）・咀嚼（そしゃく）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、27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。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。）

＊ 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルゲンである甲殻類由来のたんぱく質が、極めて微量ながら検出される可能性があります。
＊ 魚には、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
＊ 揚げ物の献立の油については、給食献立表に油(揚げ物用)と表記します。揚げ油は、支援学校給食以外の調理で使用することもあるため、他の食材の成分等が油に残っている可能性があります。

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約15%カットしたものを提供します。

＊**「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。）

和（なごみ）「和（なごみ）献立（こんだて）」

京（きょう）の伝統食（でんとうしょく）や行事（ぎょうじ）にちなんだ献立（こんだて）、季節感（きせつかん）の味わえる旬（しゅん）の食材（しょくざい）を使（つか）った献立（こんだて）、素材（そざい）や出汁（だし）のうま味（み）を活（い）かした献立（こんだて）です。

＊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。

この印刷物が不要になれば**「雑がみ」**として古紙回収等へ！