

# 令和5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	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)
栄養量	エネルギー736kcal、たんぱく質40.2g	エネルギー718kcal、たんぱく質30.9g	エネルギー632kcal、たんぱく質31.2g	エネルギー712kcal、たんぱく質30.8g	エネルギー805kcal、たんぱく質28g	エネルギー717kcal、たんぱく質31.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①なま節とたけのこのたき合わせ ②野菜の五目酢きんぴら ③むらくも汁	ごはん 牛乳 ①みそかつ ②キャベツのソテー ③えのきのすまし汁 ④牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②切干大根の煮つけ ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①マーボ豆腐 ②中華風卵焼き ③わかめスープ	コッペパン(国内産小麦100%) 牛乳 ①キャベツのクリームシチュー ②小松菜のソテー ③フルーツミックス	麦ごはん 牛乳 ①豚肉の柳川風 ②大根葉とひじきの炒め物 ③赤だし
おかずの内容	①なま節(40)さとう(3.15) 本みりん(2.7)料理酒(4.05) ひくちしょうゆ(2.25)うすちしょうゆ(2.7) 焼き豆腐(40)たけのこ(缶)(20) ②ごぼう(10)つきこんにゃく(15) にんじん(10)かぼちゃ(30) なたね油(1)料理酒(0.9) 食塩(0.15)さとう(2.25) ひくちしょうゆ(2.25)米酢(2.7) いりごま(2)すりごま(2) ③鶏卵(25)鶏肉(10) たまねぎ(25)にんじん(5) 九条ねぎ(5)料理酒(0.8) 食塩(0.1)うすちしょうゆ(2.4) 片くり粉(0.8)けずりぶし(1) だし昆布(0.8)	①豚肉(60)食塩(0.2) こしょう(0.01)小麦粉(4.2) パン粉(10)豆みそ(3) 白みそ(0.5)料理酒(1.5) 本みりん(2)さとう(1.5) 片くり粉(0.1)けずりぶし(0.2) ②にんじん(10)キャベツ(65) コーン(5)なたね油(0.7) 食塩(0.3)こしょう(0.01) うすちしょうゆ(1.1) ③たまねぎ(10)えのきだけ(5) ほうれん草(15)けずりぶし(1) だし昆布(0.8)食塩(0.1) うすちしょうゆ(2.4) ④牛乳プリン1個(40)	①たちうお(60)なたね油(1) さとう(2.4)本みりん(2.76) ひくちしょうゆ(4.08)しょうが(2.25) ②切干大根(6)油あげ(8) 大根葉(10)三温糖(1.44) うすちしょうゆ(3.6)けずりぶし(2.4) ③もやし(15)たまねぎ(15) にんじん(5)えのきだけ(5) けずりぶし(1.4)九条ねぎ(5) 料理酒(0.8)食塩(0.1) うすちしょうゆ(2.88)片くり粉(0.8)	①とうふ(70)豚ひき肉(23) 食塩(0.1)こしょう(0.01) たまねぎ(40)しょうが(0.7) ごま油(0.9)さとう(0.7) 赤みそ(4)料理酒(0.9) トウバンジャン(0.08)ひくちしょうゆ(2.5) 片くり粉(1.8) ②鶏卵(50)にんじん(5) たけのこ(缶)(5)にら(5) 干しいたけ(0.3)ごま油(1) 食塩(0.1)うすちしょうゆ(1) 本みりん(0.2)チキンスープ(1) 片くり粉(1) ③わかめ(3)たまねぎ(30) けずりぶし(1.4)食塩(0.1) こしょう(0.01)料理酒(0.8) うすちしょうゆ(3.2)	①フランクフルト(20)じゃがいも(50) たまねぎ(50)にんじん(15) キャベツ(40)なたね油(1.1) なたね油(1.1)バター(2.75) 小麦粉(4.4)スキムミルク(5.5) ピザ用チーズ(5.5)食塩(0.8) こしょう(0.01) ②小松菜(65)にんじん(5) コーン(10)なたね油(0.7) 食塩(0.2)こしょう(0.01) うすちしょうゆ(1.1) ③みかん(缶)(10)パイナップル(缶)(40) 黄桃(缶)(10)	①鶏卵(50)片くり粉(1.8) 豚肉(30)ちくわ(10) たまねぎ(20)にんじん(10) ごぼう(10)なたね油(1) さとう(0.7)本みりん(2.2) うすちしょうゆ(4.8) ②ひじき(2)大根葉(50) なたね油(0.5)いりごま(3) 花かつお(0.4)さとう(0.4) ひくちしょうゆ(3)本みりん(1) ③たまねぎ(25)なめこ(10) 九条ねぎ(5)けずりぶし(1.4) 豆みそ(5.2)信州みそ(1.2)
後期食	①マッシュポテト ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ、ほうれん草			①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま
中期食	①マッシュポテト ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ、ほうれん草			①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま
初期食	①マッシュポテト ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ、ほうれん草			①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま

月日	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
栄養量	エネルギー694kcal、たんぱく質33.6g	エネルギー735kcal、たんぱく質31.7g	エネルギー732kcal、たんぱく質28.2g	エネルギー655kcal、たんぱく質29.4g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆の中華煮 ②小松菜とツナのあえもの ③ビーフンのスープ	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそば ②ほうれん草ともやしの土佐酢あえ ③もずくのすまし汁	バターうずまきパン 牛乳 ①ホキのトマトソース焼き ②野菜のマリネ ③オニオンスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉のすき煮 ②ひじきの五目煮 ③吉野汁
おかずの内容	①鶏肉(33)大豆(22) 干しいたけ(1.1)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) ひくちしょうゆ(4)オニオンソース(2) トウバンジャン(0.1) ②まろアレーク(10)小松菜(40) キャベツ(20)さとう(1.1) うすちしょうゆ(3)米酢(2.75) ごま油(0.33) ③ビーフン(6)にんじん(5) たまねぎ(25)豆苗(3) けずりぶし(1.4)食塩(0.16) こしょう(0.01)料理酒(0.8) うすちしょうゆ(3.2)	①厚あげ(50)三温糖(0.9) ひくちしょうゆ(1.8)けずりぶし(1) 豚ひき肉(30)しょうが(0.3) じゃがいも(30)にんじん(10) なたね油(1)三温糖(1.6) 料理酒(0.7)信州みそ(4) うすちしょうゆ(0.9)すりごま(3.5) ねりごま(2.5)けずりぶし(0.3) ②ほうれん草(60)もやし(30) 花かつお(1)本みりん(1.3) ひくちしょうゆ(2.7)うすちしょうゆ(0.5) 米酢(1.5)だし昆布(0.2) ③たまねぎ(30)もずく(10) けずりぶし(1)だし昆布(0.8) 九条ねぎ(5)食塩(0.16) うすちしょうゆ(2.4)	①ホキ(50)料理酒(1.5) 食塩(0.1)片くり粉(2.5) たまねぎ(20)にんじん(5) ホールトマト(缶)(15)なたね油(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) ②キャベツ(65)にんじん(5) 黄ピーマン(5)オリーブ油(0.8) さとう(1.2)食塩(0.5) こしょう(0.01)米酢(2.5) ③たまねぎ(50)なたね油(0.5) チキンスープ(17)ひくちしょうゆ(0.4) うすちしょうゆ(1.6)食塩(0.24) こしょう(0.01)	①鶏肉(40)たまねぎ(45) ごぼう(15)焼き豆腐(45) 九条ねぎ(10)なたね油(1) 料理酒(1)さとう(1.6) ひくちしょうゆ(5) ②ひじき(5)ちくわ(5) にんじん(10)つきこんにゃく(13) なたね油(0.5)三温糖(1) 本みりん(2.3)うすちしょうゆ(2) ひくちしょうゆ(2)けずりぶし(1) ③ほうれん草(20)にんじん(10) たまねぎ(20)けずりぶし(1.4) 本みりん(0.48)食塩(0.1) うすちしょうゆ(2.8)片くり粉(1.6)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①すりごまなし		①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①すりごまなし		①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①すりごまなし		①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも

がつ しんこんだて  
**5月の新献立**

**2日 みそかつ**

子どもの日のお祝い献立は、大人気のミルフィーユとんかつをアレンジした『みそかつ』です。中部地方(愛知県のあたり)でよく食べられる豆みそと、京都のお雑煮の白みそをソースに使っています。

**9日 中華風卵焼き**

春が旬のなら、たけのこを使った卵焼きです。ごま油や、チキンスープを加えて、中華風の味付けにしています。

**22日 三色丼**

あまからく味つけた鶏ひき肉の茶色、卵の黄色、大根葉の緑色の三色の具を使った三色丼です。具のいろいろと、味を楽しんで食べてください。

**食材費高騰への対応について**

現在食材費等が高騰していますが、本市では国の臨時交付金を活用し、引き続き、保護者の皆様の負担を増やすことなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供しています。





月日	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)
栄養量	エネルギー713kcal、たんぱく質30.6g	エネルギー699kcal、たんぱく質30.1g	エネルギー679kcal、たんぱく質32.3g	エネルギー776kcal、たんぱく質33.6g	エネルギー658kcal、たんぱく質29.9g	エネルギー645kcal、たんぱく質30.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが(カレー味) ②小松菜とじゃこの炒め物 ③心のみそ汁	ごはん 牛乳 ①プリアリ中華炒め ②はるさめサラダ ③中華コーンスープ	①三色丼(麦ごはん) 牛乳 ②高野豆腐の煮つけ ③じゃがいものみそ汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①ポークビーンズ ②ひじきのソテー ③青菜のスープ	ごはん 牛乳 ①さばのかわり煮 ②煮びたし ③かきたま汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のさっぱり煮 ②小松菜ともやしのごまあえ ③油あげのみそ汁
おかずの内容	①豚肉(45)じゃがいも(90)たまねぎ(35)にんじん(5)なたね油(1)三温糖(1.8)料理酒(1.8)カレー粉(0.4)こいくちしょうゆ(5.4) ②小松菜(70)しらすぼし(5)いりごま(4)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切りひ(1.5)わかめ(3)たまねぎ(15)えのきだけ(5)けずりぶし(1.4)信州みそ(4)赤みそ(2.4)	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)たまねぎ(18)しょうが(1)にんにく(0.6)干しいたけ(1)なたね油(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) ②緑豆はるさめ(6)ロースハム(5)キャベツ(25)にんじん(5)さとう(1.1)うすくちしょうゆ(2.2)米酢(2)ごま油(1) ③鶏卵(25)たまねぎ(20)クリームチーズ(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鶏ひき肉(40)たまねぎ(16)しょうが(0.24)なたね油(0.4)さとう(0.72)本みりん(1.24)こいくちしょうゆ(2.52)鶏卵(30)食塩(0.1)片くり粉(0.3)けずりぶし(0.1)なたね油(0.7)大根葉(30)ごま油(0.3)食塩(0.1)うすくちしょうゆ(0.8)本みりん(0.5)料理酒(0.25) ②高野豆腐(8)にんじん(8)さとう(3)うすくちしょうゆ(3.5)けずりぶし(0.8) ③じゃがいも(20)たまねぎ(20)けずりぶし(1.4)九条ねぎ(5)信州みそ(4)赤みそ(2.4)	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)うすくちしょうゆ(1.32)食塩(0.22)こしょう(0.01) ③たまねぎ(30)セロリ(10)小松菜(20)チキンスープ(15)うすくちしょうゆ(1.84)食塩(0.25)こしょう(0.01)	①さば(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) 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(25)たまねぎ(25)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)	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)片くり粉(1) ②小松菜(65)もやし(20)にんじん(5)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たまねぎ(15)にんじん(5)油あげ(8)わかめ(3)けずりぶし(1.4)信州みそ(4)赤みそ(2.4)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし、じゃがいも ②緑豆はるさめ→はるさめ	①ほうれん草、けずりぶしなし ②高野豆腐→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし ②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし、じゃがいも ②緑豆はるさめ→はるさめ	①ほうれん草 ②高野豆腐→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし ②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし、じゃがいも ②緑豆はるさめ→はるさめ	①ほうれん草 ②高野豆腐→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし ②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐

月日	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
栄養量	エネルギー654kcal、たんぱく質27.3g	エネルギー806kcal、たんぱく質29g	エネルギー734kcal、たんぱく質30.2g	エネルギー598kcal、たんぱく質32.2g
献立	ごはん 牛乳 ①回鍋肉 ②ナムル ③チンゲン菜のスープ	麦ごはん 牛乳 ①キーマカレー ②野菜のドレッシングあえ ③パインゼリー	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②ごま酢あえ ③小松菜のみそ汁	①しょうゆラーメン 牛乳 ②じゃがいもとツナのにんにく炒め ③大根葉とにんじんのごま油炒め
おかずの内容	①豚肉(50)うすくちしょうゆ(1.62)料理酒(1.08)キャベツ(65)にんじん(15)ピーマン(10)干しいたけ(0.9)しょうが(0.4)ごま油(1)料理酒(1.8)さとう(0.9)うすくちしょうゆ(1.35)トンメンジャン(4.5)赤みそ(1.35) ②切干大根(5)にんじん(5)けずりぶし(0.3)さとう(0.65)うすくちしょうゆ(1.35)にら(10)ごま油(0.72)さとう(0.65)うすくちしょうゆ(1.35)米酢(1.22) ③チンゲン菜(25)たまねぎ(20)しょうが(0.5)けずりぶし(1.4)料理酒(0.8)うすくちしょうゆ(2.4)食塩(0.24)こしょう(0.01)	①豚ひき肉(45)ガリックパウダー(0.1)こしょう(0.01)にんじん(18)たまねぎ(70)しょうが(0.5)なたね油(1.2)なたね油(1.2)バター(4.8)小麦粉(6)カレー粉(0.96)スキムミルク(6)ピザ用チーズ(6)トマトピューレ(7.2)フルーツチャップ(2.4)パーベキューソース(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) ②ほうれん草(65)にんじん(10)コーン(10)なたね油(1)さとう(0.4)うすくちしょうゆ(2.2)米酢(1) ③パインゼリー1個(50)	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(35)みつば(5)うすくちしょうゆ(3.1)けずりぶし(0.4) ②にんじん(10)キャベツ(60)きゅうり(15)すりごま(3.5)さとう(1.1)うすくちしょうゆ(3.3)米酢(2.5) ③たまねぎ(25)えのきだけ(5)小松菜(20)けずりぶし(1.4)信州みそ(4)赤みそ(2.4)	①中華めん(160)なたね油(0.7)豚肉(30)たまねぎ(15)もやし(20)九条ねぎ(5)しょうが(0.8)にんにく(0.8)なたね油(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) ②じゃがいも(45)まぐろフレーク(20)たまねぎ(25)しょうが(0.1)にんにく(0.1)なたね油(0.5)食塩(0.14)こしょう(0.01)料理酒(1.4)こいくちしょうゆ(0.7)チキンスープ(1) ③大根葉(40)にんじん(10)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)
後期食	①豚肉→豚ひき肉		①油あげ→厚あげ ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③ほうれん草
中期食	①豚肉→豚ひき肉		①油あげ→厚あげ ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③ほうれん草
初期食	①豚肉→豚ひき肉		①油あげ→厚あげ ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③ほうれん草

## あさ 朝ごはんは、なぜ大切なの？

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？ねむたいからとか、おなかがへっていないからという理由で、朝ごはんを食べない人はいませんか？朝ごはんを食べることで、体に5つの効果があります。

**エネルギー補給**

ねむっている時も、私たちの心臓はずっと動いていて、呼吸も行われています。そのため、朝起きた時には体のエネルギーが少なくなっています。朝ごはんを午前中の活動に必要なエネルギーを補給をしましょう！

**おなかのスイッチオン**

朝ごはんを食べ、胃の中に食べ物が入ることで、腸の動きが活発になり、うんちが出やすくなります。

**脳や体のスイッチオン**

ねむっている時、体温は低くなっています。起きてすぐは、体はまだねむっています。朝ごはんを食べることで、体温が上がって、脳や体が活動する準備を整えます。

**体内時計のスイッチオン**

人の体の中には、一日のリズムを作る体内時計があります。朝ごはんには、体内時計の時間を調整する働きがあります。

**活動モードのスイッチオン**

朝の準備や通学で体を動かすことで、体温はいったん上がりますが、朝ごはんを食べないと下がってしまい、脳や体の活動モードを保つことができません。

学校のある日も、休みの日も朝ごはんは大切だね。

引用：文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つなげる食育」

\*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。  
\*魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギー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。  
\*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。

