



令和5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(金) | 4日(月) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8日(金) |
|--------|--|---|--|--|---|---|
| 栄養量 | エネルギー650kcal、たんぱく質30g | エネルギー671kcal、たんぱく質27.1g | エネルギー754kcal、たんぱく質32.3g | エネルギー693kcal、たんぱく質28.6g | エネルギー655kcal、たんぱく質26.9g | エネルギー703kcal、たんぱく質26.7g |
| 献立 | 麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②小松菜ともやしの土佐酢あえ ③わかめのみそ汁 | ①ツナそぼろ丼 牛乳 ②ほうれん草の煮びたし ③ふのすまし汁 | バターうずまきパン 牛乳 ①鶏肉のハニーマスタード焼き ②野菜のごまドレッシングあえ ③オニオンスープ | 麦ごはん 牛乳 ①マーボ豆腐 ②ほうれん草ともやしのナムル ③中華コーンスープ | ごはん 牛乳 ①さばのソース煮 ②大根葉のごま炒め ③キャベツの吉野汁 | 麦ごはん 牛乳 ①高野豆腐の甘酢煮 ②切干大根のあえもの ③わかめスープ |
| おかずの内容 | ①豚肉(60)うすくちょうゆ(1.1) 料理酒(1.4)しょうが(1.5) たまねぎ(40)にんじん(15) なたね油(0.7)三温糖(1.4) ②小松菜(60)もやし(30) ③たまねぎ(25)にんじん(5) わかめ(3)けずりぶし(1.4) 信州みそ(4)赤みそ(2.4) | ①まろフレク(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) ②ほうれん草(60)えのきだけ(10)にんじん(5)さとう(0.5) ③切りふ(3)たまねぎ(25) けずりぶし(1)だし昆布(0.8) 九条ねぎ(5)食塩(0.1) うすくちょうゆ(2.4) | ①鶏肉(60)片くり粉(3) はちみつ(2.75)料理酒(1) ②小松菜(20)にんじん(10) キャベツ(50)すりごま(4) さとう(1.3)食塩(0.2) ③たまねぎ(50)なたね油(0.5) チキンスープ(17)うすくちょうゆ(0.4) うすくちょうゆ(1.6)食塩(0.24) こしょう(0.01) | ①とうふ(70)豚ひき肉(23) 食塩(0.1)こしょう(0.01) たまねぎ(35)九条ねぎ(5) 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) ②ほうれん草(50)もやし(25) ごま油(0.8)さとう(0.8) うすくちょうゆ(2.8)米酢(1.3) ③鶏卵(20)たまねぎ(20) にんじん(5)クリームチーズ(25) チキンスープ(15)食塩(0.2) うすくちょうゆ(1.84)片くり粉(0.8) | ①さば(50)しょうが(0.2) ウスターソース(1.37)三温糖(0.83) 料理酒(1.37)本みりん(1.37) ②大根葉(48)にんじん(12) いりごま(3.6)なたね油(0.6) 本みりん(1.56)料理酒(0.72) うすくちょうゆ(3) ③キャベツ(40)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) うすくちょうゆ(2.8)片くり粉(1.6) | ①高野豆腐(8)片くり粉(5.5) なたね油(3.3)豚肉(30) うすくちょうゆ(1)料理酒(0.5) たまねぎ(60)にんじん(10) ピーマン(10)黄ピーマン(10) なたね油(1)さとう(1.8) トマトケチャップ(4.5)うすくちょうゆ(3) 米酢(1.5) ②切干大根(5)にんじん(10) けずりぶし(0.3)さとう(0.65) うすくちょうゆ(1.35)きゅうり(5) ごま油(0.72)さとう(0.65) うすくちょうゆ(1.35)米酢(1.22) ③わかめ(3)もやし(30) けずりぶし(1.4)食塩(0.1) こしょう(0.01)料理酒(0.8) うすくちょうゆ(3.2) |
| 後期食 | ①豚肉→豚ひき肉 | ①食塩なし | ①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ ②すりごま→ねりごま | | ①マッシュポテト、けずりぶし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま | ①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 |
| 中期食 | ①豚肉→豚ひき肉 | ①食塩なし | ①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ ②すりごま→ねりごま | | ①マッシュポテト、けずりぶし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま | ①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 |
| 初期食 | ①豚肉→豚ひき肉 | ①食塩なし | ①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ ②すりごま→ねりごま | | ①マッシュポテト、けずりぶし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま | ①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 |

| 月日 | 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) |
|--------|--|---|---|--|
| 栄養量 | エネルギー651kcal、たんぱく質27.5g | エネルギー675kcal、たんぱく質27g | エネルギー722kcal、たんぱく質32.8g | エネルギー748kcal、たんぱく質30.6g |
| 献立 | ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の煮つけ ②賀茂なすの田楽 ③とうがんのくずひき | 麦ごはん 牛乳 ①青椒肉絲 ②はるさめの炒め物 ③トマトと卵のスープ | コッペパン いちごジャム 牛乳 ①チリコンカーン ②ひじきのソテー ③コンソメスープ | ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそぼろ ②大根葉のおかか炒め ③野菜の沢煮わん |
| おかずの内容 | ①鶏肉(45)じゃがいも(40) たまねぎ(40)にんじん(15) なたね油(0.96)三温糖(0.49) 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) ③とうがん(50)にんじん(5) 干しいたけ(0.6)しょうが(0.3) 食塩(0.24)うすくちょうゆ(2) 本みりん(1.52)片くり粉(1.76) けずりぶし(1.52) | ①豚肉(50)さとう(0.9) ②緑豆はるさめ(6)キャベツ(45) にんじん(10)ごま油(1) 料理酒(1)食塩(0.2) 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)うすくちょうゆ(0.88) 片くり粉(0.8) | ①大豆(22)鶏ひき肉(22) たまねぎ(50)にんじん(11) なたね油(0.88)三温糖(0.44) ②ひじき(3)にんじん(10) コーン(10)なたね油(1) さとう(0.44)うすくちょうゆ(1.32) 食塩(0.22)こしょう(0.01) ③たまねぎ(50)セロリ(10) チキンスープ(15)うすくちょうゆ(1.84) 食塩(0.25)こしょう(0.01) | ①厚あげ(50)三温糖(0.9) ②大根葉(40)にんじん(10) 花かつお(1)なたね油(0.5) ③ごぼう(15)キャベツ(10) たまねぎ(10)えのきだけ(5) けずりぶし(1.4)料理酒(0.8) 食塩(0.1)うすくちょうゆ(2.88) 片くり粉(0.8) |
| 後期食 | ①鶏肉→鶏ひき肉 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 | | ①すりごまなし ②ほうれん草 |
| 中期食 | ①鶏肉→鶏ひき肉 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 | | ①すりごまなし ②ほうれん草 |
| 初期食 | ①鶏肉→鶏ひき肉 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 | | ①すりごまなし ②ほうれん草 |

か も 賀茂なす

9月11日の和(なごみ) 献立に京野菜の「賀茂なす」が登場します。

京都市北区の上賀茂や西賀茂で作られていたことから「賀茂なす」という名前が付けられました。大きな丸い形が特徴です。

皮や実がしっかりしているので、煮炊きしても形が崩れにくく、食べごたえがあります。

なすは油と相性がいいので、油をからませて焼き、赤みそ・さとう・料理酒・みりん・ごまを合わせたみそだれをかけて「賀茂なすの田楽」にしました。

後期食・中期食・初期食では、皮をむいた賀茂なすを蒸し、みそだれをかけて食べます。




この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！



| 月日 | 15日(金) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | 25日(月) |
|--------|--|---|---|--|---|---|
| 栄養量 | エネルギー606kcal、たんぱく質29.4g | エネルギー544kcal、たんぱく質27.2g | エネルギー711kcal、たんぱく質32.9g | エネルギー739kcal、たんぱく質27.8g | エネルギー707kcal、たんぱく質31g | エネルギー770kcal、たんぱく質34.1g |
| 献立 | 麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②小松菜の煮びたし ③とうふのみそ汁 | ①チキンフォー 牛乳 ②たらの香草焼き ③ひじきのごまサラダ ④さつまいものバターしょうゆ煮 | ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とじ ②五目煮豆 ③小松菜のみそ汁 | 麦ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②ほうれん草のソテー ③牛乳プリン | ごはん 牛乳 ①厚あげの野菜あんかけ ②大根葉とじゃこの炒め物 ③豚汁 | 麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが(ピリカラみそ味) ②ひじきの煮つけ ③かきたま汁 |
| おかずの内容 | ①鶏肉(60)塩こうじ(4.8) ②いくちょうゆ(0.3)料理酒(0.8) ③片くり粉(3) ②小松菜(65)にんじん(10) ④平天(7)さとう(0.5) ⑤本みりん(1.1)いくちょうゆ(2) ⑥けずりぶし(0.2) ③絹ごし豆腐(20)たまねぎ(15) ④豆苗(5)けずりぶし(1.4) ⑤信州みそ(4)赤みそ(2.4) | ①フォー(50)鶏肉(30) ②もやし(25)たけのこ缶(5) ③にんじん(10)九条ねぎ(5) ④しょうが(0.8)なたね油(1) ⑤いくちょうゆ(1.8)うすくちょうゆ(1.8) ⑥こしょう(0.01)チキンスープ(15) ⑦だし昆布(1.4)けずりぶし(2.6) ⑧レモン果汁(2)食塩(1) ②たら(30)料理酒(1.2) ③食塩(0.12)こしょう(0.01) ④パジル(0.02)パン粉(0.9) ⑤オリーブ油(0.6) ③ひじき(4)にんじん(10) ④けずりぶし(0.8)さとう(0.2) ⑤うすくちょうゆ(1)ほうれん草(20) ⑥すりごま(3)さとう(0.8) ⑦うすくちょうゆ(2)米酢(2) ④さつまいも(40)バター(3) ⑤三温糖(3.2)うすくちょうゆ(1.2) ⑥けずりぶし(0.4) | ①豚肉(30)鶏卵(55) ②片くり粉(2)たまねぎ(45) ③にんじん(10)さとう(0.45) ④うすくちょうゆ(4.68)けずりぶし(0.3) ②大豆(10)板こんにゃく(10) ③ごぼう(10)にんじん(10) ④切こんにゃく(1)いくちょうゆ(2.5) ⑤三温糖(1) ③たまねぎ(25)小松菜(20) ④けずりぶし(1.4)信州みそ(4) ⑤赤みそ(2.4) | ①鶏肉(35)ガリックパウダー(0.1) ②こしょう(0.01)じゃがいも(55) ③たまねぎ(60)にんじん(15) ④しょうが(0.5)なたね油(1) ⑤なたね油(1)バター(4) ⑥小麦粉(6)カレー粉(0.8) ⑦スキムミルク(5)ピザ用チーズ(5) ⑧トマトピューレ(6)フルーツチャツネ(2.5) ⑨パペキューソース(5)ウスターソース(2) ⑩食塩(0.7)オールのライス(0.03) ⑪いくちょうゆ(1.7)ローリエ(0.01) ②ほうれん草(65)にんじん(10) ③食塩(0.2)こしょう(0.01) ④うすくちょうゆ(1.1)なたね油(0.7) ③牛乳プリン1個(40) | ①厚あげ(50)本みりん(1.8) ②料理酒(0.9)うすくちょうゆ(2.7) ③けずりぶし(1)たまねぎ(25) ④にんじん(13)しょうが(0.5) ⑤干しいたけ(0.8)さとう(1.53) ⑥うすくちょうゆ(2.7)片くり粉(2.2) ⑦けずりぶし(0.8) ②大根葉(70)しらすほし(5) ③いりごま(4)なたね油(0.7) ④本みりん(1.1)料理酒(0.5) ⑤いくちょうゆ(1.8) ③豚肉(20)たまねぎ(25) ④ごぼう(8)にんじん(5) ⑤けずりぶし(1.4)九条ねぎ(5) ⑥赤みそ(6.4) | ①豚肉(45)じゃがいも(80) ②たまねぎ(45)なたね油(1) ③三温糖(2.2)料理酒(2.2) ④赤みそ(6)いくちょうゆ(1.5) ⑤トウバンジャン(0.1) ②ひじき(5)油あげ(12) ③にんじん(10)なたね油(0.5) ④三温糖(1)本みりん(2.7) ⑤いくちょうゆ(3.8)けずりぶし(1.2) ③鶏卵(30)ほうれん草(15) ④にんじん(5)食塩(0.1) ⑤うすくちょうゆ(2.4)片くり粉(0.8) ⑥けずりぶし(1)だし昆布(0.8) |
| 後期食 | ①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ | ①鶏肉→鶏ひき肉 ②たまねぎ、パン粉なし、オリーブ油なし ③片くり粉 ④すりごま→ねりごま | ①豚肉→豚ひき肉 ②板こんにゃく→なし | ①鶏肉→鶏ひき肉 | ②ほうれん草、いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉 | ①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ |
| 中期食 | ①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ けずりぶし | ①鶏肉→鶏ひき肉 ②たまねぎ、パン粉なし、オリーブ油なし ③片くり粉、チキンスープ ④すりごま→ねりごま | ①豚肉→豚ひき肉 ②板こんにゃく→なし、けずりぶし | ①鶏肉→鶏ひき肉 | ②ほうれん草、いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉 | ①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ |
| 初期食 | ①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ けずりぶし | ①鶏肉→鶏ひき肉 ②たまねぎ、パン粉なし、オリーブ油なし ③片くり粉、チキンスープ ④すりごま→ねりごま | ①豚肉→豚ひき肉 ②板こんにゃく→なし、けずりぶし | ①鶏肉→鶏ひき肉 | ②ほうれん草、いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉 | ①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ |

| 月日 | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) |
|--------|---|---|--|--|
| 栄養量 | エネルギー658kcal、たんぱく質29.9g | エネルギー791kcal、たんぱく質29.9g | エネルギー683kcal、たんぱく質30.9g | エネルギー651kcal、たんぱく質24.4g |
| 献立 | ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②野菜の五目酢きんぴら 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小松菜のソテー ③パインゼリー | 麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③ビーフンの中華スープ | ごはん 牛乳 ①いも煮 ②小松菜と切干大根のごまあえ ③ふのみそ汁 |
| おかずの内容 | ①たちうお(60)なたね油(1) ②さとう(2.4)本みりん(2.76) ③いくちょうゆ(4.08)しょうが(2.25) ②ごぼう(10)にんじん(10) ④つきこんにゃく(15)かぼちゃ(25) ⑤なたね油(1)料理酒(0.9) ⑥食塩(0.18)さとう(2.25) ⑦いくちょうゆ(2.25)米酢(2.7) ⑧いりごま(3)すりごま(1) ③絹ごし豆腐(25)たまねぎ(10) ④けずりぶし(1.4)九条ねぎ(5) ⑤豆みそ(5.2)信州みそ(1.2) | ①鶏肉(30)さつまいも(40) ②たまねぎ(60)にんじん(10) ③なたね油(1.1)なたね油(1.1) ④バター(2.75)小麦粉(4.4) ⑤スキムミルク(5.5)ピザ用チーズ(5.5) ⑥食塩(0.9)こしょう(0.01) ②小松菜(65)にんじん(10) ③コーン(5)なたね油(0.7) ④食塩(0.2)こしょう(0.01) ⑤うすくちょうゆ(1.1) ③パインゼリー1個(50) | ①豚肉(33)大豆(22) ②干しいたけ(1.1)たまねぎ(27.5) ③にんじん(11)さとう(1.5) ④料理酒(1)本みりん(1) ⑤いくちょうゆ(4)オスターソース(2) ⑥トウバンジャン(0.1) ②大根葉(40)にんじん(10) ③ごま油(0.5)食塩(0.18) ④うすくちょうゆ(1.35)本みりん(0.99) ⑤料理酒(0.45) ③ビーフン(6)もやし(25) ④しょうが(0.4)豆苗(3) ⑤けずりぶし(1.4)食塩(0.24) ⑥こしょう(0.01)料理酒(0.8) ⑦うすくちょうゆ(3.2) | ①牛肉(25)里いも(50) ②にんじん(10)九条ねぎ(10) ③しめじ(10)板こんにゃく(15) ④なたね油(0.5)さとう(0.9) ⑤本みりん(0.9)料理酒(1.8) ⑥いくちょうゆ(4.5)うすくちょうゆ(1.8) ②切干大根(4)にんじん(5) ③三温糖(0.85)本みりん(1.2) ④うすくちょうゆ(3)けずりぶし(0.6) ⑤小松菜(50)すりごま(3.5) ⑥ねりごま(1)うすくちょうゆ(1.1) ⑦けずりぶし(0.1) ③切りふ(1.5)わかめ(3) ④たまねぎ(20)けずりぶし(1.4) ⑤信州みそ(4)赤みそ(2.4) |
| 後期食 | ①マッシュポテト、けずりぶし ②つきこんにゃく→なし いりごま・すりごま→ねりごま | ①鶏肉→鶏ひき肉 | ①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草 | ①牛肉→牛ひき肉、板こんにゃく→なし ②すりごまなし |
| 中期食 | ①マッシュポテト、けずりぶし ②つきこんにゃく→なし いりごま・すりごま→ねりごま | ①鶏肉→鶏ひき肉 | ①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草 | ①牛肉→牛ひき肉、板こんにゃく→なし ②すりごまなし |
| 初期食 | ①マッシュポテト、けずりぶし ②つきこんにゃく→なし いりごま・すりごま→ねりごま | ①鶏肉→鶏ひき肉 | ①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草 | ①牛肉→牛ひき肉、板こんにゃく→なし ②すりごまなし |

つきみこんだて 月見献立

今年の十五夜は9月29日です。「中秋の名月」ともいい、稲穂に見立てたすすきを飾り、里いもや果物、お団子などをお供えて、秋の豊作を祈りながら満月のお月見をします。

月見団子の形は、地域によって特色があります。たとえば、関東では満月のように丸く白い団子、関西では里いものような長細い形をした団子をお供えています。

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。

給食では、里いもを使った山形県の郷土料理「いも煮」が登場します。

農作物の収穫に感謝しながら、きれいな月をながめるのもいいですね。

*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。

