



# 令和5年10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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)
栄養量	エネルギー678kcal、たんぱく質26.3g	エネルギー692kcal、たんぱく質31.1g	エネルギー798kcal、たんぱく質35.1g	エネルギー629kcal、たんぱく質28.7g	エネルギー687kcal、たんぱく質28.5g	エネルギー630kcal、たんぱく質31g
献立	①ルーロー飯(麦ごはん) 牛乳 ②キャベツともずくのあえもの ③はるさめスープ ④牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①親子煮 ②小松菜の煮びたし ③さつまいものみそ汁	味つけコッペパン 牛乳 ①ポークビーンズ ②ひじきのソテー ③スープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のみそバター炒め ②ほうれん草のごまあえ ③とうふのすまし汁	ごはん 牛乳 ①プルコギ ②ナムル ③中華コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのカレー焼き ②小松菜と卵の炒め物 ③ふのみそ汁
おかずの内容	①豚肉(40) チンゲン菜(15) たけのこ缶(8) たまねぎ(40) 干しいたけ(0.5) しょうが(1) にんにく(0.6) こしょう(0.01) なたね油(1) さとう(3) 料理酒(1) いくちしょうゆ(3) オイスターソース(2) 片くり粉(1.5) ②しらすほし(4) キャベツ(40) もずく(15) さとう(1.1) うすちしょうゆ(3.3) 米酢(2.75) ごま油(0.33) ③緑豆はるさめ(6) にんじん(5) たまねぎ(20) 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) ④牛乳プリン 1個(40)	①鶏肉(30) 鶏卵(55) 片くり粉(2) たまねぎ(45) みつば(10) さとう(0.45) うすちしょうゆ(4.68) けずりぶし(0.3) ②小松菜(50) にんじん(5) うすちしょうゆ(1.4) 本みりん(0.5) けずりぶし(0.1) ③さつまいも(20) たまねぎ(15) 油あげ(8) けずりぶし(1.4) 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ひじき(3) 大根葉(10) まぐろフレーク(10) なたね油(1) さとう(0.44) うすちしょうゆ(1.32) 食塩(0.12) こしょう(0.01) ③たまねぎ(25) にんじん(10) もやし(20) チキンスープ(15) 食塩(0.24) こしょう(0.01) いくちしょうゆ(0.4) うすちしょうゆ(1.84) 料理酒(0.8)	①鶏肉(50) なたね油(0.5) 料理酒(2) こしょう(0.01) たまねぎ(15) にんじん(5) キャベツ(40) しめじ(5) バター(1.5) 信州みそ(5) さとう(1.2) 本みりん(1) いくちしょうゆ(0.5) ②ほうれん草(60) にんじん(5) ねりごま(3.2) 本みりん(1.4) いくちしょうゆ(2.3) けずりぶし(0.1) ③絹ごし豆腐(25) たまねぎ(15) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 九条ねぎ(5) 食塩(0.1) うすちしょうゆ(2.4)	①豚肉(50) にんにく(0.3) さとう(0.5) 料理酒(1) こしょう(0.01) いくちしょうゆ(2.3) しょうが(2.25) ごま油(0.5) たまねぎ(35) にんじん(10) にら(10) まいたけ(10) なたね油(0.5) さとう(0.5) いくちしょうゆ(2.7) ②切干大根(5) にんじん(5) けずりぶし(0.3) さとう(0.65) うすちしょうゆ(1.35) 細切ごんぶ(0.5) ごま油(0.72) さとう(0.65) うすちしょうゆ(1.35) 米酢(1.22) ③鶏卵(20) たまねぎ(25) クリームソース(缶) チキンスープ(15) 食塩(0.2) うすちしょうゆ(1.84) 片くり粉(0.8)	①たちうお(60) なたね油(1) さとう(2.4) 本みりん(2.76) いくちしょうゆ(4.08) しょうが(2.25) カレー粉(0.4) ②小松菜(60) にんじん(5) 鶏卵(20) 片くり粉(0.2) なたね油(0.5) こしょう(0.01) うすちしょうゆ(1.8) なたね油(1) ③切りひ(3) わかめ(3) もやし(15) 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 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし

月日	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
栄養量	エネルギー755kcal、たんぱく質32g	エネルギー712kcal、たんぱく質31.1g	エネルギー689kcal、たんぱく質29.2g	エネルギー721kcal、たんぱく質30.9g	エネルギー754kcal、たんぱく質32.3g	エネルギー736kcal、たんぱく質32.1g
献立	バターうずまきパン 牛乳 ①鶏肉のデミグラスソース煮 ②野菜のごまドレッシングあえ ③オニオンスープ	ごはん 牛乳 ①元気肉じゃが ②ひじきの煮つけ ③かまぼこのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の黄金焼き ②大根葉のおかか炒め ③にゅうめん	ごはん 牛乳 ①厚あげのみそ炒め ②小松菜と切干大根のごまあえ ③白菜の吉野汁	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なしのコンポート	麦ごはん 牛乳 ①お好み焼き風卵焼き ②小松菜とじゃこの炒め物 ③里いものみそ汁
おかずの内容	①鶏肉(50) 食塩(0.08) こしょう(0.01) 片くり粉(2) たまねぎ(25) オリーブ油(0.4) トマトケチャップ(7.2) 料理酒(1.8) パーベキューソース(3.2) ローリエ(0.01) ガリックパウダー(0.05) いくちしょうゆ(1.44) ②ほうれん草(60) にんじん(10) コーン(10) すりごま(4) さとう(1.3) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすちしょうゆ(1.6) 米酢(2.5) なたね油(0.8) ③たまねぎ(50) なたね油(0.5) チキンスープ(17) いくちしょうゆ(0.4) うすちしょうゆ(1.6) 食塩(0.24) こしょう(0.01)	①豚肉(45) にんにく(0.5) じゃがいも(50) たまねぎ(30) にんじん(10) エリンギ(10) にら(8) 糸こんにゃく(10) なたね油(1) 料理酒(1.8) 三温糖(1.8) コチジャン(1) うすちしょうゆ(5) ②ひじき(5) 油あげ(12) にんじん(10) なたね油(0.5) 三温糖(1) 本みりん(2.7) いくちしょうゆ(3.8) けずりぶし(1.2) ③かまぼこ(10) 小松菜(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)	①鶏肉(60) 料理酒(1.2) 食塩(0.24) にんじん(12) マヨネーズ(9) 信州みそ(1.2) ②大根葉(49.5) にんじん(5.5) 花かつお(1.1) いらりごま(3.3) なたね油(0.55) 本みりん(1.43) 料理酒(0.66) うすちしょうゆ(2.75) ③そうめん(10) たまねぎ(20) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 九条ねぎ(5) うすちしょうゆ(2.4) 食塩(0.1) 本みりん(0.24)	①厚あげ(50) 三温糖(0.9) いくちしょうゆ(1.8) けずりぶし(1) 豚肉(30) たまねぎ(55) にんじん(15) しょうが(0.4) 干しいたけ(1) なたね油(1) 赤みそ(3) さとう(1.4) 料理酒(0.9) いくちしょうゆ(1.5) ②切干大根(5) 三温糖(0.85) 本みりん(1.2) うすちしょうゆ(3) けずりぶし(0.6) 小松菜(50) すりごま(3.5) ねりごま(1) うすちしょうゆ(1.1) けずりぶし(0.1) ③はくさい(40) にんじん(5) 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)	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) スキムミルク(5.5) ピザ用チーズ(5.5) 食塩(0.9) こしょう(0.01) ②ほうれん草(65) ロースハム(5) なたね油(0.5) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすちしょうゆ(0.7) ③なし(50) さとう(8)	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) 鶏卵(55) 片くり粉(1) けずりぶし(0.5) さとう(1.4) 青のり(0.1) パーベキューソース(7) ウスターソース(5) ②小松菜(70) しらすほし(5) いらりごま(3) なたね油(0.7) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) いくちしょうゆ(1.8) ③里いも(15) にんじん(5) 油あげ(8) 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 ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 ②ほうれん草、いらりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉	②いらりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 けずりぶし ②ほうれん草、いらりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉	②いらりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 けずりぶし ②ほうれん草、いらりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉	②いらりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐





月日	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)
栄養量	エネルギー653kcal、たんぱく質30g	エネルギー739kcal、たんぱく質28.6g	エネルギー646kcal、たんぱく質24.4g	エネルギー685kcal、たんぱく質33.9g	エネルギー620kcal、たんぱく質27.1g	エネルギー643kcal、たんぱく質29.6g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉のすき煮 ②ひじきの五目煮 ③心のすまし汁	①ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 ②かぼちゃのオープン焼き ③わかめスープ	ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③もずくスープ	黒糖コッペパン 牛乳 ①チキンの香草焼き ②小松菜のソテー ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②ほうれん草の煮びたし ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①高野豆腐のそぼろ煮 ②小松菜とひじきの炒め物 ③しめじのみそ汁
おかずの内容	①鶏肉(40)たまねぎ(45)ごぼう(15)にんじん(10)焼き豆腐(45)なたね油(1)料理酒(1)さとう(1.6)こいくちしょうゆ(5) ②ひじき(5)にんじん(8)ちくわ(10)つきこんにゃく(10)なたね油(0.5)三温糖(0.8)本みりん(2.3)こいくちしょうゆ(4.2)けずりぶし(1) ③切りひ(3)ほうれん草(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)	①牛ひき肉(45)しょうが(0.2)なたね油(0.5)ガーリックパウダー(0.2)赤みそ(2.5)さとう(1)本みりん(1.1)料理酒(1)こいくちしょうゆ(0.5)鶏卵(30)けずりぶし(0.1)食塩(0.1)片くり粉(0.4)なたね油(0.52)小松菜(50)にんじん(5)もやし(15)すりごま(3)ごま油(0.5)うすくちしょうゆ(2.7)コチジャン(1) ②かぼちゃ(45)なたね油(1.1)食塩(0.1)こしょう(0.01) 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)うすくちしょうゆ(3.2)	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)キャベツ(50)たまねぎ(40)にんじん(10)しょうが(0.5)にんにく(0.3)干しいたけ(0.8)なたね油(0.7)さとう(0.7)料理酒(1.8)オイスターソース(2.7)こいくちしょうゆ(2.5)こしょう(0.01)片くり粉(1) ②大根葉(36)にんじん(9)ごま油(0.45)食塩(0.17)うすくちしょうゆ(1.23)本みりん(0.9)料理酒(0.39) ③鶏卵(15)もずく(10)たまねぎ(10)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)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)九条ねぎ(5)	①鶏肉(60)食塩(0.1)こしょう(0.01)料理酒(2)粉チーズ(5)パジル(0.01)パン粉(1.5)オリーブ油(1.3) ②小松菜(70)にんじん(5)コーン(5)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たまねぎ(50)セロリ(10)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(2)三温糖(0.7)料理酒(1.36)こいくちしょうゆ(1.43) 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(2.5)こいくちしょうゆ(0.5)けずりぶし(0.2) ③ごぼう(15)だいこん(10)にんじん(5)はくさい(15)けずりぶし(1.4)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)鶏ひき肉(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) ②ひじき(2)小松菜(50)なたね油(0.5)いりごま(2)花かつお(0.4)さとう(0.4)こいくちしょうゆ(3)本みりん(1) ③しめじ(5)たまねぎ(20)けずりぶし(1.4)みつば(5)信州みそ(4)赤みそ(2.4)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも	①けずりぶしなし、すりごま→ねりごま ②なたね油なし	②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 パン粉なし、オリーブ油なし	①マッシュポテト、けずりぶし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②いりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも	①けずりぶしなし、すりごま→ねりごま ②なたね油なし	②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 パン粉なし、オリーブ油なし	①マッシュポテト、けずりぶし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②いりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも	①けずりぶしなし、すりごま→ねりごま ②なたね油なし	②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 パン粉なし、オリーブ油なし	①マッシュポテト、けずりぶし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②いりごま→ねりごま

月日	27日(金)	30日(月)	31日(火)
栄養量	エネルギー773kcal、たんぱく質26.4g	エネルギー660kcal、たんぱく質24.9g	エネルギー668kcal、たんぱく質30g
献立	麦ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②野菜のしそドレッシングあえ ③パインゼリー	ごはん 牛乳 ①鶏肉と大根の炒め煮 ②さつまいもとじゃこのごまからめ ③ごぼうのみそ汁	①ポロネーゼスパゲティ 牛乳 ②キャベツのソテー ③卵とほうれん草のスープ ④パンプキンマフィン
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)フルーチャツネ(2.5)パペキューソース(5)ウスターソース(2)食塩(0.7)オースパイス(0.03)こいくちしょうゆ(1.7)ローリエ(0.01) ②キャベツ(50)にんじん(10)黄ピーマン(15)なたね油(0.8)さとう(1.2)うすくちしょうゆ(2)赤しそすりかけ(0.4)米酢(2.5) ③パインゼリー1個(50)	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さつまいも(40)しらすほし(2.4)なたね油(揚げ物用)(1.6)いりごま(1.2)さとう(2)本みりん(0.32)こいくちしょうゆ(1.2) ③ごぼう(10)にんじん(5)たまねぎ(20)けずりぶし(1.4)信州みそ(4)赤みそ(2.4)	①スパゲティ(60)牛ひき肉(20)豚ひき肉(20)たまねぎ(40)にんじん(10)セロリ(5)ホールトマト缶(30)にんにく(0.25)オリーブ油(0.8)トマトケチャップ(12)こいくちしょうゆ(1.5)さとう(1)料理酒(1)食塩(0.4)こしょう(0.01) ②にんじん(10)キャベツ(60)コーン(10)なたね油(0.7)食塩(0.3)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.1) ③鶏卵(25)ほうれん草(20)たまねぎ(15)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)片くり粉(0.8) ④パンプキンマフィン1個(25)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②なたね油(揚げ物用)なし いりごま→ねりごま	
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②なたね油(揚げ物用)なし いりごま→ねりごま	①チキンスープ ④豆乳
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②なたね油(揚げ物用)なし いりごま→ねりごま	①チキンスープ ④豆乳



## 食品ロスをへらそう！

食品ロスとは、まだ食べられる食べ物が捨てられてしまうことをいいます。日本では1年間で500万トン以上の食品ロスがあり、これは、全員が毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

食べ残し

買いすぎ

家庭の食品ロスをへらすためにできること

- 残さず、食べきる。  
好き嫌いせず、残さず食べましょう。外食をするときは、食べられる分だけを注文しましょう。
- 必要なものだけを買う。  
買いすぎないように、冷蔵庫の中身などを確認して、必要なものをメモしてから買い物にいきましょう。
- 消費期限、賞味期限を確認する。  
消費期限、賞味期限が近いものから食べましょう。また、賞味期限は「おいしく食べられる期限」のことで、過ぎても食べられないわけではありません。賞味期限が過ぎたから捨てるのではなく、においや見た目で判断しましょう。

**10月は「食品ロス削減月間」です！**

できるだけ使いきる、食べきるようにして、食べ物のもったいないをなくしましょう。

環境政策局からのお知らせ

\*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、原則的に休日の献立が当日の献立となります。



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！