令和6年3月分
京都市立総合支援学校給食献立表
〈小学部〉

子どもを共に育む
京都市民憲章
社会のあらゆる場で実践し、行動の輪を広げましょう！

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）
栄養量	エネルギー705kcal、たんぱく質27.9g
献立	①ちらしずし（麦ごはん） 和 牛乳 ②豚肉のしょうが煮 ③菜の花のすまし汁 ④三色ゼリー
おかずの内容	① しらすぼし (5) さとう (4) 食塩 (0.4) 米酢 (10) にんじん (7) れんこん (10) 干しいたけ (0.5) たけのこ(缶) (10) さとう (1.5) 本みりん (1.1) こいくちしょうゆ (1.1) うすくちしょうゆ (1.7) 鶏卵 (30) けずりぶし (0.1) 食塩 (0.1) 片くり粉 (0.3) なたね油 (0.7) ② 豚肉 (27) うすくちしょうゆ (0.6) 料理酒 (0.76) しょうが (0.81) 糸こんにゃく (18) たまねぎ (18) なたね油 (0.38) 三温糖 (0.76) こいくちしょうゆ (1.46) ③ なのはな (15) 絹ごし豆腐 (20) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) ④ 三色ゼリー 1個 (60)
後期食	①けずりぶしなし、なたね油なし ②豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし
中期食	①けずりぶしなし、なたね油なし ②豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし
初期食	①けずりぶしなし、なたね油なし ②豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし

3月1日（金）は、ひな祭り献立です！

3月3日はひな祭りです。給食では1日にひな祭り献立をいただきます。

いろいろな具を混ぜる「ちらしずし」、春が旬の「菜の花のすまし汁」、ひしもちに見立てた「三色ゼリー」が登場します。春の味わいを楽しみましょう！

ちらしずし

いろいろな具が入り、見た目が華やかで縁起のいい行事食です。給食では、しらすぼし、にんじん、しいたけ、たけのこ、卵などの具が入ります。

菜の花

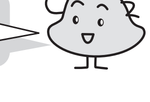
春に黄色い花が咲きます。つぼみ、茎、葉すべての部分を食べることができ、少し苦い味がするのが特徴です。京都で栽培される「花菜」も菜の花のひとつです。

ひしもち

ひしもちの緑は草、白は雪、ピンクは桃の花をたとえていて、雪の下から草が芽吹き、桃の花が咲いて春が訪れた様子を表しています。

月日	4日（月）	5日（火）	6日（水）	7日（木）	11日（月）
栄養量	エネルギー743kcal、たんぱく質28g	エネルギー674kcal、たんぱく質28.7g	エネルギー601kcal、たんぱく質27.1g	エネルギー836kcal、たんぱく質31.9g	エネルギー741kcal、たんぱく質31.6g
献立	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②ひじきのソテー ③牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆のみそ炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③にらたまスープ	ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②ごま酢あえ ③ふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①煮込みハンバーグ ②さっぱりツナポテト ③とうふのみそ汁 ④みかんゼリー	ごはん 牛乳 ①家常豆腐（ジャーツァンドウフ） ②切干大根と菊菜のあえもの ③中華コーンスープ
おかずの内容	① 鶏肉 (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 ひじき (2) にんじん (10) コーン (10) 小松菜 (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 牛乳プリン 1個 (40)	① 豚肉 (25) こいくちしょうゆ (1.17) 料理酒 (1.17) 大豆 (15) たまねぎ (30) にんじん (10) エリンギ (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 大根葉 (65) にんじん (10) ごま油 (0.75) 食塩 (0.27) うすくちしょうゆ (2.05) 本みりん (1.5) 料理酒 (0.65) ③ 鶏卵 (15) にら (5) たまねぎ (20) 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 (1.4)	① かれい (50) 料理酒 (0.3) 本みりん (0.4) 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 キャベツ (50) にんじん (10) ほうれん草 (20) すりごま (4) さとう (1.5) うすくちしょうゆ (3) 米酢 (2) ③ 切りふ (3) たまねぎ (25) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) みつば (3) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)	① 牛ひき肉 (34) 豚ひき肉 (34) たまねぎ (24) なたね油 (0.6) 食塩 (0.24) こしょう (0.01) 片くり粉 (1) たまねぎ (20) ホールトマト(缶) (8) なたね油 (0.5) トマトケチャップ (10) ウスターソース (3.6) さとう (0.7) ② まぐろフレーク (10) じゃがいも (45) にんじん (10) コーン (10) なたね油 (0.7) 本みりん (1) さとう (0.3) 食塩 (0.5) こしょう (0.01) 米酢 (1) ③ 絹ごし豆腐 (25) わかめ (3) けずりぶし (1.4) 九条ねぎ (5) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4) ④ みかんゼリー 1個 (70)	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 (35) にんじん (10) 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 切干大根 (6) さとう (0.65) うすくちしょうゆ (1.35) けずりぶし (0.3) 菊菜（春菊） (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 鶏卵 (20) たまねぎ (25) クリームコーン(缶) (25) 食塩 (0.2) 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 (1.4)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①たまねぎ、片くり粉 ②すりごま→ねりごま		①豚肉→豚ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②すりごま→ねりごま	②けずりぶし	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②すりごま→ねりごま	②けずりぶし	①豚肉→豚ひき肉

この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！



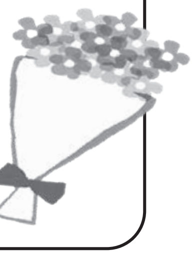
月日	12日（火）	13日（水）	15日（金）	18日（月）	19日（火）
栄養量	エネルギー859kcal、たんぱく質33.4g	エネルギー709kcal、たんぱく質30.3g	エネルギー664kcal、たんぱく質27g	エネルギー693kcal、たんぱく質30.6g	エネルギー743kcal、たんぱく質33.8g
献立	味つけコッペパン 牛乳 ①さけとじゃがいものグラタン ②野菜のごまドレッシングあえ ③オニオンスープ	麦ごはん 牛乳 ①ミルフィーユビーフかつ ②キャベツのソテー ③ほうれん草のみそ汁	ごはん 牛乳 ①とうふのくず煮 ②野菜の五目酢きんぴら ③かまぼこのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とじ ②大根葉とひじきの炒め物 ③野菜の沢煮わん	黒糖コッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②野菜のフレンチドレッシングあえ ③コンソメスープ
おかずの内容	① さけペースト (10) 料理酒 (0.5) こしょう (0.01) 鶏肉 (20) たまねぎ (35) じゃがいも (35) 食塩 (0.3) こしょう (0.01) なたね油 (1) なたね油 (1) バター (6) 小麦粉 (7) スキムミルク (5.5) ピザ用チーズ (10) ② 小松菜 (55) にんじん (10) 黄ピーマン (5) ロースハム (5) すりごま (4) さとう (1.3) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (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) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.6) 食塩 (0.24) こしょう (0.01)	① 牛肉 (60) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) 小麦粉 (4.2) パン粉 (10) 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) 洋からし (0.05) ② キャベツ (60) にんじん (10) 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 たまねぎ (25) にんじん (5) ほうれん草 (20) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	① とうふ (65) 鶏ひき肉 (20) しょうが (0.7) たまねぎ (30) にんじん (8) しめじ (8) みつば (3) なたね油 (0.5) さとう (0.9) 食塩 (0.3) こいくちしょうゆ (4.5) 片くり粉 (2) けずりぶし (0.8) ② ごぼう (10) にんじん (10) かぼちゃ (30) つきこんにゃく (15) なたね油 (1) 料理酒 (0.9) 食塩 (0.15) 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 (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) うすくちしょうゆ (2)	① 豚肉 (30) 鶏卵 (55) 片くり粉 (2) たまねぎ (45) 九条ねぎ (10) さとう (0.45) うすくちしょうゆ (4.68) けずりぶし (0.3) ② ひじき (2) 大根葉 (50) なたね油 (0.5) すりごま (3) 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 だいこん (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 大豆 (22) 鶏肉 (30) たまねぎ (55) にんじん (10) ホールトマト(缶) (22) なたね油 (1) トマトケチャップ (4.5) ウスターソース (1.9) 食塩 (0.4) こしょう (0.01) ローリエ (0.01) ② キャベツ (60) にんじん (10) 黄ピーマン (10) なたね油 (0.9) さとう (1.4) 食塩 (0.5) こしょう (0.01) 米酢 (2.8) 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)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉、たまねぎ、片くり粉	②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉、たまねぎ、片くり粉 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豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉、たまねぎ、片くり粉 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豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉

月日	21日（木）
栄養量	エネルギー764kcal、たんぱく質32.8g
献立	①ツナそぼろ丼 牛乳 ②厚あげの野菜あんかけ ③赤だし
おかずの内容	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 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) たまねぎ (35) にんじん (10) しょうが (0.5) 干しいたけ (0.5) さとう (1.53) うすくちしょうゆ (2.97) 片くり粉 (1.98) けずりぶし (0.8) ③ わかめ (3) 切りふ (2) 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食塩なし
中期食	①食塩なし
初期食	①食塩なし

ご卒業おめでとう
ございます

7日と13日は、卒業祝いの献立です。一つ一つ心をこめて作る、煮込みハンバーグとミルフィーユビーフかつが登場します！

卒業してからも、食べることを大切にして、心も体も健やかに成長してください。



3月7日(木)

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・煮込みハンバーグ
- ・さっぱりツナポテト
- ・とうふのみそ汁
- ・みかんゼリー

牛ひき肉・豚ひき肉・たまねぎをこねて、一つ一つ丸めて焼いて作ったハンバーグです。手作りのおいしいソースで煮込んでいます。

3月13日(水)

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・ミルフィーユビーフかつ
- ・キャベツのソテー
- ・ほうれん草のみそ汁

うす切りの牛もも肉を重ねて一つ一つ形を作り、衣をつけて焼いています。お菓子のミルフィーユのように、肉が重なって層になるのでこの名前がついています。

＊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。
＊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。
＊しらすぼしなどの小魚、魚の切り身、さば水煮等については、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。