



# 令和6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（水）                                                                                    | 2 日（木）                                                                                          | 7 日（火）                                                                                                                      | 8 日（水）                                                                                                             | 9 日（木）                                                                                         | 10 日（金）                                                                |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 栄養量                        | エネルギー650kcal、たんぱく質31.5g                                                                   | エネルギー745kcal、たんぱく質32.5g                                                                         | エネルギー681kcal、たんぱく質26.4g                                                                                                     | エネルギー783kcal、たんぱく質32.4g                                                                                            | エネルギー700kcal、たんぱく質31.5g                                                                        | エネルギー648kcal、たんぱく質29g                                                  |
| 献立                         | ごはん<br>牛乳<br>①鶏肉の照り焼き<br>②切干大根の煮つけ<br>③たまねぎのみそ汁                                           | 麦ごはん<br>牛乳<br>①みそかつ<br>②キャベツのごま炒め<br>③とうふのすまし汁<br>④牛乳プリン                                        | ①ツナそぼろ丼<br>牛乳<br>②大根葉のごまあえ<br>③野菜の沢煮わん                                                                                      | 黒糖コッペパン<br>牛乳<br>①春野菜のクリームシチュー<br>②ほうれん草のソテー<br>③フルーツミックス                                                          | 麦ごはん<br>牛乳<br>①さわらの西京焼き<br>②クーブイリチー<br>③むらくも汁                                                  | ごはん<br>牛乳<br>①鶏肉のすき煮<br>②ひじきの炒り煮<br>③じゃがいものみそ汁                         |
| お<br>か<br>ず<br>の<br>内<br>容 | ①鶏肉(60)料理酒(1)食塩(0.1)たまねぎ(40)本みりん(1.05)さとう(1.35)料理酒(0.75)こいくちしょうゆ(2.7)うすくちしょうゆ(0.6)片くり粉(1) | 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) | 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) | ①鶏肉(35)じゃがいも(40)たまねぎ(35)にんじん(15)キャベツ(35)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) | ①さわら(50)三温糖(1.5)料理酒(4)本みりん(1)うすくちしょうゆ(0.5)白みそ(5)                                               | 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)こいくちしょうゆ(5) |
|                            | ②切干大根(6)油あげ(8)にんじん(10)三温糖(1.44)うすくちしょうゆ(3.6)けずりぶし(2.4)                                    | ②キャベツ(65)にんじん(10)すりごま(4)ごま油(0.5)食塩(0.1)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(3.2)                                  | ②大根葉(60)にんじん(5)ねりごま(3.2)本みりん(1.8)こいくちしょうゆ(2.9)けずりぶし(0.1)                                                                    | ②ほうれん草(65)にんじん(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)                                                          | ②豚肉(10)にんじん(5)細切こんぶ(1.5)切干大根(6.6)いりごま(4)ごま油(0.5)さとう(0.8)本みりん(2.4)料理酒(1)うすくちしょうゆ(3.5)けずりぶし(0.3) | ②ひじき(4)にんじん(5)なたね油(0.4)三温糖(0.8)本みりん(2.4)こいくちしょうゆ(3)けずりぶし(0.96)         |
|                            | ③たまねぎ(25)もやし(10)けずりぶし(1.4)九条ねぎ(5)信州みそ(4)赤みそ(2.4)                                          | ③絹ごし豆腐(25)たまねぎ(10)小松菜(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)                                  | ③もやし(15)たまねぎ(15)たけのこ(缶)(5)けずりぶし(1.4)九条ねぎ(5)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)                                           | ③みかん(缶)(20)パイナップル(缶)(20)黄桃(缶)(20)                                                                                  | ③鶏卵(25)小松菜(15)たまねぎ(25)にんじん(5)料理酒(0.8)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)            | ③じゃがいも(20)たまねぎ(10)ほうれん草(15)けずりぶし(1.4)信州みそ(4)赤みそ(2.4)                   |
|                            | ①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ<br>②油あげ→厚あげ                                                                 | ①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ<br>②すりごま→ねりごま                                                                     | ①食塩なし<br>②ほうれん草                                                                                                             | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                           | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②豚肉→豚ひき肉<br>いりごま→ねりごま                                                        | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                               |
| 中期食                        | ①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ<br>②油あげ→厚あげ                                                                 | ①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ<br>②すりごま→ねりごま                                                                     | ①食塩なし<br>②ほうれん草                                                                                                             | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                           | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②豚肉→豚ひき肉<br>いりごま→ねりごま                                                        | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                               |
| 初期食                        | ①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ<br>②油あげ→厚あげ                                                                 | ①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ<br>②すりごま→ねりごま                                                                     | ①食塩なし<br>②ほうれん草                                                                                                             | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                           | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②豚肉→豚ひき肉<br>いりごま→ねりごま                                                        | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                               |

| 月日                         | 13 日（月）                                                                                      | 14 日（火）                                                                                               | 15 日（水）                                                                               | 16 日（木）                                                                                 | 17 日（金）                                                                                                                                        | 20 日（月）                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栄養量                        | エネルギー662kcal、たんぱく質27.3g                                                                      | エネルギー785kcal、たんぱく質35.5g                                                                               | エネルギー679kcal、たんぱく質31.2g                                                               | エネルギー676kcal、たんぱく質28.3g                                                                 | エネルギー742kcal、たんぱく質30.8g                                                                                                                        | エネルギー826kcal、たんぱく質28.2g                                                                                                                                                                                                     |
| 献立                         | 麦ごはん<br>牛乳<br>①五目どうふ<br>②小松菜と卵の炒め物<br>③ビーフンの中華スープ                                            | コッペパン(国内産小麦100%)<br>牛乳<br>①大豆と鶏肉のトマト煮<br>②野菜のマリネ<br>③じゃがいものポタージュ                                      | ごはん<br>牛乳<br>①豚肉のしょうが煮<br>②小松菜とひじきの炒め物<br>③赤だし                                        | 麦ごはん<br>牛乳<br>①油淋鶏<br>②キャベツとハムの炒め物<br>③中華コーンスープ                                         | ごはん<br>牛乳<br>①厚あげのごまみそそぼろ<br>②大根葉とじゃこの炒め物<br>③もすくのすまし汁                                                                                         | 麦ごはん<br>牛乳<br>①キーマカレー<br>②野菜のごまドレッシングあえ<br>③りんごゼリー                                                                                                                                                                          |
| お<br>か<br>ず<br>の<br>内<br>容 | ①とうふ(65)豚肉(20)しょうが(0.7)たまねぎ(33)にんじん(8)干しいたけ(0.7)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) | 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) | ①豚肉(60)うすくちしょうゆ(1.1)料理酒(1.4)しょうが(1.5)たまねぎ(40)糸こんにゃく(15)なたね油(0.7)三温糖(1.4)こいくちしょうゆ(2.7) | ①鶏肉(60)料理酒(1.2)片くり粉(3)なたね油(揚げ物用)(3)九条ねぎ(3)しょうが(1.2)こいくちしょうゆ(2.7)米酢(2.7)さとう(2.7)料理酒(2.7) | 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)豚ひき肉(30)しょうが(0.3)じゃがいも(30)にんじん(15)なたね油(1)三温糖(1.6)料理酒(0.7)信州みそ(4)うすくちしょうゆ(0.9)すりごま(3.5)ねりごま(2.5)けずりぶし(0.3) | ①豚ひき肉(42)ガーリックパウダー(0.1)こしょう(0.01)コーン(12)にんじん(18)たまねぎ(60)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)フルーツチャツネ(2.4)バーベキューソース(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小松菜(60)鶏卵(20)片くり粉(0.2)なたね油(0.5)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.8)ごま油(1)                                | ②キャベツ(65)にんじん(5)コーン(5)なたね油(0.8)さとう(1.2)食塩(0.5)こしょう(0.01)米酢(2.5)                                       | ②ひじき(2)小松菜(50)なたね油(0.5)すりごま(4)さとう(0.4)こいくちしょうゆ(3)本みりん(1)                              | ②ロースハム(5)にんじん(10)キャベツ(60)もやし(15)ごま油(1)さとう(1)うすくちしょうゆ(2.8)                               | ②大根葉(45)しらすばし(4)なたね油(1)本みりん(1.1)料理酒(0.5)こいくちしょうゆ(1)                                                                                            | ②ほうれん草(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)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ビーフン(6)もやし(20)にんじん(5)しょうが(0.4)豆苗(3)けずりぶし(1.4)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)  | ③マッシュポテト(50)たまねぎ(20)マッシュルーム(10)牛乳(35)チキンスープ(15)食塩(0.7)こしょう(0.01)バター(3)片くり粉(0.5)                       | ③絹ごし豆腐(25)なめこ(10)豆苗(5)けずりぶし(1.4)豆みそ(5.2)信州みそ(1.2)                                     | ③たまねぎ(30)にんじん(5)クリームコーン(缶)(35)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)        | ③たまねぎ(30)もすく(10)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)                                                                                    | ③りんごゼリー(缶)(40)                                                                                                                                                                                                              |
|                            | ①豚肉→豚ひき肉<br>②なたね油なし                                                                          | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                              | ①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし<br>②すりごま→ねりごま                                                       | ①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ<br>なたね油(揚げ物用)なし                                                           | ①すりごまなし<br>②ほうれん草                                                                                                                              | ②すりごま→ねりごま                                                                                                                                                                                                                  |
| 中期食                        | ①豚肉→豚ひき肉<br>②なたね油なし                                                                          | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                              | ①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし<br>②すりごま→ねりごま                                                       | ①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ<br>なたね油(揚げ物用)なし<br>けずりぶし                                                  | ①すりごまなし<br>②ほうれん草                                                                                                                              | ②すりごま→ねりごま                                                                                                                                                                                                                  |
| 初期食                        | ①豚肉→豚ひき肉<br>②なたね油なし                                                                          | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                              | ①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし<br>②すりごま→ねりごま                                                       | ①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ<br>なたね油(揚げ物用)なし<br>けずりぶし                                                  | ①すりごまなし<br>②ほうれん草                                                                                                                              | ②すりごま→ねりごま                                                                                                                                                                                                                  |



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     | 21 日（火）                                                                                                        | 22 日（水）                                                                                                                                                           | 23 日（木）                                                                                                                                                                  | 24 日（金）                                                                                                                                                                                | 27 日（月）                                                                                                                                                                                                 | 28 日（火）                                                                                                                                                                     |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栄養量    | エネルギー631kcal、たんぱく質30g                                                                                          | エネルギー816kcal、たんぱく質32.1g                                                                                                                                           | エネルギー643kcal、たんぱく質29.7g                                                                                                                                                  | エネルギー682kcal、たんぱく質30.1g                                                                                                                                                                | エネルギー682kcal、たんぱく質40g                                                                                                                                                                                   | エネルギー631kcal、たんぱく質35.9g                                                                                                                                                     |
| 献立     | ごはん<br>牛乳<br>①鶏肉と野菜の煮つけ<br>②小松菜ともやしの土佐酢あえ<br>③ふのみそ汁                                                            | バターうずまきパン<br>牛乳<br>①ベーコンオムレツ<br>②ひじきのソテー<br>③コンソメスープ                                                                                                              | 麦ごはん<br>牛乳<br>①たちうおのかば焼き風<br>②牛肉のしぐれ煮<br>③小松菜の煮びたし<br>④キャベツの吉野汁                                                                                                          | ごはん<br>牛乳<br>①豚肉と大豆のみそ炒め<br>②切干大根とにらのナムル<br>③卵とレタスのスープ                                                                                                                                 | 麦ごはん<br>牛乳<br>①なま節とたけのこのたき合わせ<br>②ひじきの煮つけ<br>③かきたま汁                                                                                                                                                     | ①しょうゆラーメン<br>牛乳<br>②いかのカレー揚げ<br>③大根葉とにんじんのごま油炒め<br>④ヨーグルト                                                                                                                   |
| おかずの内容 | ① 鶏 肉 (45) じゃがいも (50) たまねぎ (40) にんじん (15) なたね油 (0.96) 三 温 糖 (0.49) 本みりん (1.76) うすくししょうゆ (2.92) こいくちしょうゆ (1.94) | ① ベーコン (10) 鶏 卵 (55) 牛 乳 (10) たまねぎ (50) にんじん (10) なたね油 (0.8) 食 塩 (0.2) うすくししょうゆ (1.1) こしょう (0.01) ピザ用チーズ (5) 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) | ① たちうお(濃粉付 (30) なたね油 (0.5) さ と う (1.2) 本みりん (1.38) こいくちしょうゆ (2.04) しょうが (1.13) ----- ② 牛 肉 (37.5) しょうが (0.8) にんじん (7.5) なたね油 (0.35) 三 温 糖 (1) 料 理 酒 (1.5) こいくちしょうゆ (2.5) | ① 豚 肉 (25) こいくちしょうゆ (1.17) 料 理 酒 (1.17) 大 豆 (15) ほうれん草 (30) にんじん (10) たけのこ(缶) (10) しょうが (0.5) にんにく (0.5) ご ま 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) | ① な ま 節 (40) さ と う (3.15) 本みりん (2.7) 料 理 酒 (4.05) こいくちしょうゆ (2.25) うすくししょうゆ (2.7) 焼き豆腐 (40) たけのこ(缶) (20) ----- ② ひ じ き (5) 鶏 肉 (10) にんじん (10) なたね油 (0.5) 三 温 糖 (1) 本みりん (2.7) こいくちしょうゆ (3.8) けずりぶし (1.2) | 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) うすくししょうゆ (3.2) |
|        | ② 小 松 菜 (60) も や し (30) 花かつお (1) 本みりん (1.3) こいくちしょうゆ (2.7) うすくししょうゆ (0.5) 米 酢 (1.5) だし昆布 (0.2)                 | ② ひ じ き (2) にんじん (10) まぐろフレーク (10) ほうれん草 (15) なたね油 (1) さ と う (0.44) うすくししょうゆ (1) 食 塩 (0.22) こしょう (0.01)                                                           | ③ 小 松 菜 (65) えのきだけ (10) さ と う (0.5) 本みりん (1.2) うすくししょうゆ (2) こいくちしょうゆ (0.5) けずりぶし (0.2)                                                                                   | ② 切干大根 (5) にんじん (5) さ と う (0.65) うすくししょうゆ (1.35) けずりぶし (0.3) に ら (10) ご ま 油 (0.72) さ と う (0.65) うすくししょうゆ (1.35) 米 酢 (1.22)                                                             | ② ひ じ き (5) 鶏 肉 (10) にんじん (10) なたね油 (0.5) 三 温 糖 (1) 本みりん (2.7) こいくちしょうゆ (3.8) けずりぶし (1.2)                                                                                                               | ② い か (30) 料 理 酒 (0.6) カレー粉 (0.25) 片くり粉 (3) なたね油(揚げ物用) (1.5)                                                                                                                |
|        | ③ たまねぎ (20) 切 り ぶ (3) けずりぶし (1.4) 九条ねぎ (5) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)                                                | ③ たまねぎ (50) セ ロ リ (10) チキンスープ (15) うすくししょうゆ (1.84) 食 塩 (0.25) こしょう (0.01)                                                                                         | ④ 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) うすくししょうゆ (2.8) 片くり粉 (1.6)                                                                              | ③ 鶏 卵 (25) レ タ ス (25) 食 塩 (0.32) こしょう (0.01) うすくししょうゆ (1.84) 片くり粉 (0.8) けずりぶし (1.4)                                                                                                    | ③ 鶏 卵 (25) 小 松 菜 (15) たまねぎ (10) 食 塩 (0.1) うすくししょうゆ (2.4) 片くり粉 (0.8) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8)                                                                                                                | ③ 大 根 葉 (60) にんじん (15) ご ま 油 (0.75) 食 塩 (0.27) うすくししょうゆ (2.05) 本みりん (1.5) 料 理 酒 (0.65)                                                                                      |
|        |                                                                                                                |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                         | ④ ヨーグルト 1個 (90)                                                                                                                                                             |
| 後期食    | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                       |                                                                                                                                                                   | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②牛肉→牛ひき肉                                                                                                                                               | ①豚肉→豚ひき肉                                                                                                                                                                               | ①マッシュポテト<br>②鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                                                                                    | ①豚肉→豚ひき肉<br>②平天、たまねぎ、なたね油(揚げ物用)なし<br>③ほうれん草                                                                                                                                 |
| 中期食    | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                       | ①チキンスープ                                                                                                                                                           | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②牛肉→牛ひき肉                                                                                                                                               | ①豚肉→豚ひき肉                                                                                                                                                                               | ①マッシュポテト<br>②鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                                                                                    | ①豚肉→豚ひき肉<br>②平天、たまねぎ、なたね油(揚げ物用)なし<br>③ほうれん草                                                                                                                                 |
| 初期食    | ①鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                       | ①チキンスープ                                                                                                                                                           | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②牛肉→牛ひき肉                                                                                                                                               | ①豚肉→豚ひき肉                                                                                                                                                                               | ①マッシュポテト<br>②鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                                                                                    | ①豚肉→豚ひき肉<br>②平天、たまねぎ、なたね油(揚げ物用)なし<br>③ほうれん草                                                                                                                                 |

| 月日     | 29 日（水）                                                                                                                        | 30 日（木）                                                                                                      | 31 日（金）                                                                                                                                 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栄養量    | エネルギー712kcal、たんぱく質29.1g                                                                                                        | エネルギー654kcal、たんぱく質28g                                                                                        | エネルギー658kcal、たんぱく質30.8g                                                                                                                 |
| 献立     | ごはん<br>牛乳<br>①あげたま煮<br>②切干大根の三杯酢<br>③小松菜のみそ汁                                                                                   | 麦ごはん<br>牛乳<br>①肉じゃが(みそ味)<br>②ほうれん草のおかか煮<br>③えのきのすまし汁                                                         | ごはん<br>牛乳<br>①鶏肉と高野どうふの炒め物<br>②小松菜とツナのあえもの<br>③にらとベーコンのスープ                                                                              |
| おかずの内容 | ① 油 あ げ (25) さ と う (0.9) うすくししょうゆ (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) うすくししょうゆ (3.1) けずりぶし (0.4)         | ① 豚 肉 (45) じゃがいも (75) たまねぎ (30) にんじん (10) なたね油 (1) 三 温 糖 (2) 料 理 酒 (2) 赤 み そ (2.7) 信州みそ (3.2) うすくししょうゆ (0.9) | ① 高野豆腐 (8) さ と う (0.5) うすくししょうゆ (1.1) けずりぶし (0.2) 鶏 肉 (40) こしょう (0.01) たまねぎ (30) にんじん (13) なたね油 (1) さ と う (0.5) こいくちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (1) |
|        | ② 切干大根 (5) にんじん (10) さ と う (0.72) うすくししょうゆ (1.5) けずりぶし (0.2) 細切こんぶ (0.2) さ と う (0.45) うすくししょうゆ (0.9) こいくちしょうゆ (0.45) 米 酢 (1.8) | ② ほうれん草 (60) 花かつお (0.7) 本みりん (0.9) こいくちしょうゆ (0.4) うすくししょうゆ (1.5) だし昆布 (0.2)                                  | ② まぐろフレーク (10) 小 松 菜 (40) も や し (25) さ と う (1.1) うすくししょうゆ (3) 米 酢 (2.75) ご ま 油 (0.33)                                                   |
|        | ③ たまねぎ (25) 小 松 菜 (20) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)                                                                        | ③ えのきだけ (5) わ か め (3) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 九条ねぎ (5) 食 塩 (0.1) うすくししょうゆ (2.4)                                 | ③ ベーコン (8) たまねぎ (25) に ら (5) けずりぶし (1.4) 食 塩 (0.24) こしょう (0.01) うすくししょうゆ (1.84)                                                         |
|        |                                                                                                                                |                                                                                                              |                                                                                                                                         |
| 後期食    | ①油あげ→厚あげ                                                                                                                       | ①豚肉→豚ひき肉                                                                                                     | ①高野どうふ→絹ごし豆腐<br>鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                 |
| 中期食    | ①油あげ→厚あげ                                                                                                                       | ①豚肉→豚ひき肉                                                                                                     | ①高野どうふ→絹ごし豆腐<br>鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                 |
| 初期食    | ①油あげ→厚あげ                                                                                                                       | ①豚肉→豚ひき肉                                                                                                     | ①高野どうふ→絹ごし豆腐<br>鶏肉→鶏ひき肉                                                                                                                 |

\*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。

はる や さい とくちょう

春野菜の特徴

よう か はる や さい とくちょう

8日の「春野菜のクリームシチュー」に登場する、じゃがいも、たまねぎ、キャベツは春が旬の野菜です。それぞれ、春に収穫されるものは「新じゃがいも」、「新たまねぎ」、「春キャベツ」と呼ばれます。

しん

新じゃがいも

「新じゃがいも」は、皮が薄くてみずみずしい食感が特徴です。普通のじゃがいもよりビタミンCを多く含みます。

しん

新たまねぎ

収穫後、すぐに出荷される「新たまねぎ」は、皮が薄くてやわらかく、辛みが弱いという特徴があります。水分を多く含み、腐りやすいので早めに食べましょう。

はる

春キャベツ

「春キャベツ」は、丸い形で内部は黄緑色をしており、葉の巻きがゆるいのが特徴です。葉がやわらかく、みずみずしいのでサラダや生食でもおいしく食べられます。

しよくざい ひ こう とう たい おう

食材費高騰への対応について

ほん し れい わ ねん ど ひ つづ れい わ ねん ど しよくざい ひ

本市では、令和4・5年度に引き続き、令和6年度についても、食材費高騰対策に関する予算が議決され、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ます。