

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	3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）	10日（月）
栄養量	エネルギー641kcal、たんぱく質27.9g	エネルギー601kcal、たんぱく質25.5g	エネルギー714kcal、たんぱく質33.1g	エネルギー700kcal、たんぱく質29.6g	エネルギー805kcal、たんぱく質30g	エネルギー640kcal、たんぱく質30.7g
献立	麦ごはん 牛乳 ①タッカルビ ②小松菜のナムル ③もずくスープ	ごはん 牛乳 ①たちうおの南ばんづけ ②大根葉と切干大根のごまあえ ③赤だし	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ほうれん草のソテー ③スープ	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのチャンプル ②小松菜のおかか炒め ③ふのみそ汁	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②ひじきのソテー ③ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②大根葉とじゃこの炒め物 ③豆乳のみそ汁
おかずの内容	①鶏肉(50)しょうが(1)にんにく(0.6)赤みそ(2.5)さとう(2.5)料理酒(1.8)コチジャン(1)こいくちしょうゆ(4.5)じゃがいも(30)たまねぎ(30)にんじん(10)キャベツ(30)なたね油(1) ②小松菜(60)にんじん(5)ごま油(0.7)さとう(0.7)うすくちしょうゆ(2.4)米酢(1.1) ③鶏卵(15)もずく(10)たまねぎ(10)食塩(0.1)こしょう(0.01)料理酒(0.8)うすくちしょうゆ(2.4)片くり粉(0.8)けずりぶし(1.4)	①たちうお(30)なたね油(0.5)たまねぎ(7.5)にんじん(2.5)赤ピーマン(2.5)さとう(0.9)こいくちしょうゆ(1.4)米酢(1.45) ②切干大根(4)にんじん(5)三温糖(0.85)本みりん(1.2)うすくちしょうゆ(3)けずりぶし(0.6)大根葉(50)すりごま(3.5)ねりごま(1)うすくちしょうゆ(1.1)けずりぶし(0.1) ③絹ごし豆腐(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)	①鶏肉(60)片くり粉(3)はちみつ(2.75)料理酒(1)こいくちしょうゆ(1.55)粒入りマスタード(4.3) ②ほうれん草(65)コーン(15)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(25)もやし(20)にんじん(5)チキンスープ(15)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)料理酒(0.8)	①厚あげ(30)三温糖(0.54)こいくちしょうゆ(1.08)けずりぶし(0.6)豚肉(20)にんじん(5)キャベツ(50)たまねぎ(20)鶏卵(25)片くり粉(1.1)なたね油(1.5)食塩(0.1)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(3) ②小松菜(40)にんじん(10)花かつお(1)いりごま(3)なたね油(0.5)本みりん(1.3)料理酒(0.6)うすくちしょうゆ(2.5) ③たまねぎ(20)切りぶ(3)けずりぶし(1.4)みつば(3)信州みそ(4)赤みそ(2.4)	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)まぐろフレーク(10)ほうれん草(10)なたね油(1)さとう(0.44)うすくちしょうゆ(1.32)食塩(0.12)こしょう(0.01) ③ヨーグルト1個(80)	①鶏肉(60)塩こうじ(4.8)こいくちしょうゆ(0.3)料理酒(0.8)片くり粉(3) ②大根葉(45)しらすぼし(4)いりごま(3)なたね油(1)本みりん(1.1)料理酒(0.5)こいくちしょうゆ(1.3) ③ごぼう(15)にんじん(5)九条ねぎ(5)けずりぶし(1.4)信州みそ(4)赤みそ(2.4)豆乳(35)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト ②ほうれん草、すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ ②ほうれん草 いりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②ほうれん草、すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、けずりぶし ②ほうれん草 いりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②ほうれん草、すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、けずりぶし ②ほうれん草 いりごま→ねりごま

月日	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）	17日（月）	18日（火）
栄養量	エネルギー684kcal、たんぱく質28.7g	エネルギー772kcal、たんぱく質33.4g	エネルギー616kcal、たんぱく質26.7g	エネルギー634kcal、たんぱく質29.7g	エネルギー663kcal、たんぱく質27.9g	エネルギー817kcal、たんぱく質30.4g
献立	ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②小松菜の煮びたし ③えのきのすまし汁	ミルクコッペパン 牛乳 ①ビーンズオムレツ ②キャベツとピーマンのソテー ③コンソメスープ	①とりめし（麦ごはん） 牛乳 ②ひじきのごま酢あえ ③ふのすまし汁	ごはん 牛乳 ①かれいの煮つけ ②クーブイリチー ③かぼちゃのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①青椒肉絲 ②小松菜ともやしのごま炒め ③わかめスープ	味つけコッペパン 牛乳 ①クリームシチュー ②野菜のフレンチドレッシングあえ ③パインゼリー
おかずの内容	①豚肉(45)じゃがいも(50)たまねぎ(40)糸こんにゃく(15)にんじん(10)なたね油(1)三温糖(1.8)料理酒(1.8)こいくちしょうゆ(5.4) ②小松菜(65)にんじん(10)油あげ(12)さとう(0.5)本みりん(1.1)こいくちしょうゆ(2.7)けずりぶし(0.2) ③えのきだけ(5)わかめ(3)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フランクフルト(15)鶏卵(55)牛乳(10)たまねぎ(35)大豆(9)なたね油(0.8)食塩(0.3)こしょう(0.01)ピザ用チーズ(3)ウスターソース(1.6)トマトケチャップ(8)トマトピューレ(1.6)さとう(0.4) ②キャベツ(55)にんじん(5)ピーマン(15)なたね油(0.5)食塩(0.1)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(3.2) 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鶏肉(48)ごぼう(18)にんじん(6)干しいたけ(1)しょうが(0.36)なたね油(1.2)さとう(1.6)本みりん(2.2)料理酒(1.1)こいくちしょうゆ(3.3)うすくちしょうゆ(0.6) ②ひじき(3)にんじん(10)さとう(0.2)うすくちしょうゆ(1)けずりぶし(0.8)小松菜(30)すりごま(3)さとう(0.8)うすくちしょうゆ(2)米酢(2) ③切りぶ(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かれい(50)三温糖(0.5)料理酒(1.25)こいくちしょうゆ(0.95) ②豚肉(10)にんじん(5)細切こんにゃく(1.5)切干大根(6.6)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) ③かぼちゃ(25)油あげ(8)けずりぶし(1.4)信州みそ(4)赤みそ(2.4)	①豚肉(50)さとう(0.9)こいくちしょうゆ(1.8)料理酒(2.7)ピーマン(40)たけのこ(缶)(20)しょうが(0.5)なたね油(1)料理酒(1.8)さとう(0.5)オスターソース(3.2)こいくちしょうゆ(1.2)片くり粉(1) ②小松菜(70)にんじん(10)もやし(10)すりごま(4.5)ごま油(1)さとう(1)うすくちしょうゆ(2.8) 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(2.4)	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キャベツ(50)きゅうり(10)にんじん(5)黄ピーマン(15)オリーブ油(0.9)さとう(1.4)食塩(0.5)こしょう(0.01)米酢(2.8) ③パインゼリー1個(50)
後期食	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 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ	①チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ	①チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉



月日	19 日（水）	20 日（木）	21 日（金）	24 日（月）	25 日（火）	26 日（水）
栄養量	エネルギー622kcal、たんぱく質32.8g	エネルギー686kcal、たんぱく質27.4g	エネルギー686kcal、たんぱく質32.9g	エネルギー705kcal、たんぱく質31.9g	エネルギー655kcal、たんぱく質29.3g	エネルギー749kcal、たんぱく質32.3g
献立	①カレーうどん 牛乳 ②千草焼き ③ほうれん草の炒め物 ④牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①さばのたつた揚げ ②野菜の五目酢きんぴら ③キャベツの吉野汁	麦ごはん 牛乳 ①高野豆腐のそぼろ煮 ②ひじきの五目煮 ③かきたま汁	ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とし ②ほうれん草のごまあえ ③じゃがいものみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②はるさめサラダ ③とうふのスープ	黒糖コッペパン 牛乳 ①チリコンカーン ②小松菜のソテー ③オニオンスープ
おかずの内容	① 干しうどん (60) 豚 肉 (40) なたね油 (0.5) さ と う (1.3) こいくちしょうゆ (1.8) たまねぎ (35) 九条ねぎ (7) だし昆布 (1.6) けずりぶし (1.6) 本みりん (1.36) カレー粉 (0.56) 食 塩 (0.32) こいくちしょうゆ (1.2) うすくちしょうゆ (4.8) 片くり粉 (5.6)	① さ ば (50) しょうが (1.5) 料 理 酒 (1.8) うすくちしょうゆ (2.2) 片くり粉 (2.5)	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)	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)	① 鶏 肉 (60) 料 理 酒 (1.1) こいくちしょうゆ (1.8) ご ま 油 (0.5) 板ごんにやく (40) にんじん (20) ピーマン (15) たけのこ(缶) (10) 干しいたけ (0.8) しょうが (1) にんにく (0.6) なたね油 (0.8) 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) トウバンジャン (0.1) 片くり粉 (1.2) 米 酢 (0.5)	① 大 豆 (22) 豚ひき肉 (22) たまねぎ (50) にんじん (11) なたね油 (0.88) 三 温 糖 (0.44) 料 理 酒 (1) カレー粉 (0.28) トマトケチャップ (6) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) オールスパイス (0.01) ガーリックパウダー (0.15) こいくちしょうゆ (1.32) ローリエ (0.01)
	② 鶏 卵 (50) にんじん (5) たまねぎ (17) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (1) けずりぶし (0.5) 片くり粉 (1)	② ご ぼ う (10) にんじん (10) かぼちゃ (30) つきごんにやく (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 (1)	② ひ じ き (6) にんじん (5) ち く わ (10) 三 度 豆 (5) なたね油 (0.5) 三 温 糖 (1) 本みりん (2.3) うすくちしょうゆ (1.5) こいくちしょうゆ (2) けずりぶし (1)	② ほうれん草 (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 緑豆はるさめ (6) ロースハム (8) きゅうり (20) 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)	② 小 松 菜 (65) にんじん (5) コ ー ン (5) 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)
	③ ほうれん草 (70) にんじん (10) 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 キャベツ (40) にんじん (10) 絹ごし豆腐 (20) けずりぶし (1.4) 本みりん (0.48) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.8) 片くり粉 (1.6)	③ 鶏 卵 (30) ほうれん草 (20) 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 (20) にんじん (5) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	③ 絹ごし豆腐 (25) たまねぎ (20) 豆 苗 (5) 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)	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)
	④ 牛乳プリン 1個 (40)					
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①たまねぎ、こいくちしょうゆ 本みりん ②つきごんにやくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 板ごんにやくなし、じゃがいも ②緑豆はるさめ→はるさめ	
中期食	①豚肉→豚ひき肉 片くり粉なし	①たまねぎ、こいくちしょうゆ 本みりん、けずりぶし ②つきごんにやくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 板ごんにやくなし、じゃがいも ②緑豆はるさめ→はるさめ	
初期食	①豚肉→豚ひき肉 片くり粉なし	①たまねぎ、こいくちしょうゆ 本みりん、けずりぶし ②つきごんにやくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 板ごんにやくなし、じゃがいも ②緑豆はるさめ→はるさめ	

月日	27 日（木）	28 日（金）
栄養量	エネルギー645kcal、たんぱく質25.7g	エネルギー744kcal、たんぱく質32.5g
献立	①夏野菜のあんかけごはん 牛乳 ②ほうれん草とひじきの炒め物 ③野菜の沢煮わん	麦ごはん 牛乳 ①ジャージャー豆腐 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③中華コーンスープ
おかずの内容	① 鶏 ひ き 肉 (30) 万願寺とうらし (15) なたね油 (0.5) な す (35) なたね油 (2) たまねぎ (20) にんじん (5) しょうが (0.5) なたね油 (0.5) さ と う (0.6) 本みりん (3.3) 料 理 酒 (3.3) 食 塩 (0.4) こいくちしょうゆ (2) うすくちしょうゆ (4) 片くり粉 (4.5) けずりぶし (1)	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 ひ じ き (2) ほうれん草 (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)	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 キャベツ (20) にんじん (10) たまねぎ (10) 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)	③ 鶏 卵 (25) たまねぎ (20) クリームコン(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	②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草
中期食	②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草
初期食	②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草

*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。

よくかむとどんな いいことがあるの？

6月4日から10日は「**歯と口の健康習慣**」です。そこで、今日はよくかむことのメリットを『**あたし歯が、いのち！**』というゴロに合わせて紹介します。

あじがよくわかる



唾液がたくさん分泌されることで、食べ物本来の味が認識できます。

たべすぎを防ぐ



早食いを防止し、満腹感を得やすくなります。

しゃべりがはつきりする



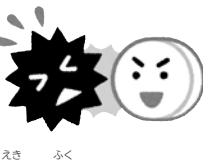
かむことで、口周辺の筋肉をよく使うので、あごの発達を助けます。

はを丈夫にする



唾液には、口内の食べかすや細菌を洗い流す働きがあるので、虫歯予防になります。

がん予防に役立つ



唾液に含まれている酵素が食品に含まれる発がん性を抑制します。

いを快調にする



唾液が効率よく食べ物を消化するため、胃腸の負担を減らせます。

のうを活性化する



あごの筋肉を動かすと、脳の周りの血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。

ちからが出せる



かみしめる力が育ち、体に力が入りやすくなります。

このように、よくかむことで味覚の発達や肥満防止、健康にもいい影響を与えるなどたくさんいいことがあります。ぜひ、学校でもお家でも、ひと口30回以上を目安にかむことを意識してかむ力を育てましょう。

