



令和6年7・8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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)
栄養量	エネルギー740kcal、たんぱく質29.7g	エネルギー632kcal、たんぱく質29.3g	エネルギー756kcal、たんぱく質33.5g	エネルギー673kcal、たんぱく質31.1g	エネルギー700kcal、たんぱく質30g	エネルギー690kcal、たんぱく質31.4g
献立	ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそば ②酢のもの ③野菜の沢煮わん	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のさっぱり煮 ②万願寺とうがらしとちくわの炒め物 ③なすとみょうがのみそ汁	コッペパン 牛乳 ①大豆とツナのトマト煮 ②ひじきのソテー ③コンソメスープ	ごはん 牛乳 ①親子煮 ②煮びたし ③かぼちゃのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①はものかば焼き風 ②小松菜と油あげのごま酢あえ ③七夕そうめん	①豚丼 牛乳 ②ほうれん草と切干大根のごまあえ ③かまぼこのすまし汁
おかずの内容	①厚あげ(50)三温糖(0.9) さいくしょうゆ(1.8) けすりぶし(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) うすくしょうゆ(0.9) すりごま(3.5) ねりごま(2.5) けすりぶし(0.3) ②キャベツ(45)きゅうり(20)もずく(15)さとう(0.8) うすくしょうゆ(2.7)米酢(2) ③ごぼう(15)たまねぎ(15)にんじん(10)みつば(3) けすりぶし(1.4)料理酒(0.8) 食塩(0.1)うすくしょうゆ(2.88) 片くり粉(0.8)	①鶏肉(60)しょうが(0.5) にんにく(0.5)にんじん(10) 板こんにゃく(20)さとう(1.8) 本みりん(0.5)料理酒(0.9) さいくしょうゆ(3.1)米酢(3.1) 片くり粉(1) ②万願寺とうがらし(40)ちくわ(10) なたね油(0.5)本みりん(0.8) 料理酒(0.5)うすくしょうゆ(2.2) ③なす(20)たまねぎ(15) みょうが(8)けすりぶし(1.4) 信州みそ(4)赤みそ(2.4)	①大豆(22)まろろ(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(0.2)こしょう(0.01) ローリエ(0.01) ②ひじき(3)にんじん(10) コーン(10)ピーマン(10) なたね油(1)さとう(0.44) うすくしょうゆ(1.32)食塩(0.22) しょうゆ(0.01) ③たまねぎ(50)セロリ(10) チキンスープ(15)うすくしょうゆ(1.84) 食塩(0.25)こしょう(0.01)	①鶏肉(30)鶏卵(55) 片くり粉(2)たまねぎ(45) 青ねぎ(10)さとう(0.45) うすくしょうゆ(4.68)けすりぶし(0.3) 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)うすくしょうゆ(2) さいくしょうゆ(0.5)けすりぶし(0.2) ③かぼちゃ(20)たまねぎ(20) にんじん(5)けすりぶし(1.4) 信州みそ(4)赤みそ(2.4)	①はも(50)料理酒(1.8) 片くり粉(5)なたね油(揚げ物用)(2.5) さとう(1.8)本みりん(2) さいくしょうゆ(3)しょうが(1.5) ②小松菜(60)にんじん(10) 油あげ(10)すりごま(3.5) さとう(1.1)うすくしょうゆ(3) 米酢(1.6) ③そうめん(10)オクラ(8) にんじん(3)けすりぶし(1) だし昆布(0.8)うすくしょうゆ(2.4) 食塩(0.1)本みりん(0.24)	①豚肉(55)たまねぎ(45) にんにく(0.6)しょうが(1) しょうゆ(0.01)なたね油(1) さとう(1.8)料理酒(2.7) 本みりん(1.8)さいくしょうゆ(2.7) 赤みそ(2.7) ②切干大根(4)にんじん(5) 三温糖(0.85)本みりん(1.2) うすくしょうゆ(3)けすりぶし(0.6) ほうれん草(50)すりごま(3.5) ねりごま(1)うすくしょうゆ(1.1) けすりぶし(0.1) ③かまぼこ(10)たまねぎ(15) にんじん(5)けすりぶし(1) だし昆布(0.8)食塩(0.08) うすくしょうゆ(2)
後期食	①すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし		①鶏肉→鶏ひき肉	①はも→かれい、たまねぎ なたね油(揚げ物用)なし ②油あげ→絹ごし豆腐、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし
中期食	①すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし		①鶏肉→鶏ひき肉	①はも→かれい、たまねぎ なたね油(揚げ物用)なし、けすりぶし ②油あげ→絹ごし豆腐、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし
初期食	①すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし		①鶏肉→鶏ひき肉	①はも→かれい、たまねぎ なたね油(揚げ物用)なし、けすりぶし ②油あげ→絹ごし豆腐、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし

月日	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
栄養量	エネルギー615kcal、たんぱく質26.4g	エネルギー712kcal、たんぱく質37g	エネルギー716kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー628kcal、たんぱく質30.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのレモン焼き ②牛肉となすのしぐれ煮 ③赤だし	黒糖コッペパン 牛乳 ①チキン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夏野菜のスープ	ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのカレー炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③トマトと卵のスープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の韓国風 ②小松菜ともやしのナムル ③わかめスープ
おかずの内容	①たちうお(25)なたね油(0.5) さいくしょうゆ(1.8)料理酒(1.8) 本みりん(1.8)さとう(0.27) レモン(果汁)(1.35) ②牛ひき肉(20)しょうが(1.6) 糸こんにゃく(25)なす(35) にんじん(10)なたね油(0.7) 三温糖(2)料理酒(3) さいくしょうゆ(5) ③絹ごし豆腐(25)なめこ(10) 青ねぎ(5)けすりぶし(1.4) 豆みそ(5.2)信州みそ(1.2)	①鶏肉(50)食塩(0.08) しょうゆ(0.01)片くり粉(2) たまねぎ(25)にんにく(0.1) なたね油(0.4)料理酒(1.8) トマトケチャップ(3.2)パーベキューソース(7.2) さいくしょうゆ(1.44)ローリエ(0.01) ②ほうれん草(70)しらすぼし(5) にんじん(5)黄ピーマン(10) すりごま(4)さとう(1.3) 食塩(0.2)こしょう(0.01) うすくしょうゆ(1.6)米酢(2.5) なたね油(0.8) ③かぼちゃ(20)ズッキーニ(20) たまねぎ(20)にんじん(5) チキンスープ(15)食塩(0.24) しょうゆ(0.01)さいくしょうゆ(0.4) うすくしょうゆ(1.84)料理酒(0.8)	①厚あげ(50)三温糖(0.9) さいくしょうゆ(1.8)けすりぶし(1) 豚肉(35)たまねぎ(35) にんじん(10)なたね油(1) しょうが(0.4)食塩(0.1) しょうゆ(0.01)カレー粉(0.3) さとう(0.5)さいくしょうゆ(2.2) 料理酒(0.9)米酢(0.9) 片くり粉(1) ②大根葉(60)にんじん(15) ごま油(0.75)食塩(0.27) うすくしょうゆ(2.05)本みりん(1.5) 料理酒(0.65) ③鶏卵(15)トマト(15) たまねぎ(20)料理酒(1) 食塩(0.4)こしょう(0.01) うすくしょうゆ(0.88)片くり粉(0.8) けすりぶし(1.4)	①鶏肉(60)料理酒(2) うすくしょうゆ(1.5)片くり粉(3) なたね油(揚げ物用)(3)たまねぎ(10) 赤ピーマン(5)コチジャン(0.1) さいくしょうゆ(2)さとう(1) にんにく(0.3)いりごま(2) ごま油(0.5) ②小松菜(60)にんじん(10) もやし(20)さとう(1) ごま油(1)うすくしょうゆ(3.3) 米酢(1.5) ③わかめ(3)たまねぎ(25) 青ねぎ(5)けすりぶし(1.4) 食塩(0.1)こしょう(0.01) 料理酒(0.8)うすくしょうゆ(2.4)
後期食	①マッシュポテト、けすりぶし ②糸こんにゃくなし、たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし けすりぶし ②すりごま→ねりごま
中期食	①マッシュポテト、けすりぶし ②糸こんにゃくなし、たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし けすりぶし ②すりごま→ねりごま
初期食	①マッシュポテト、けすりぶし ②糸こんにゃくなし、たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし けすりぶし ②すりごま→ねりごま

七夕 7月7日は、七夕です。昔の七夕の行事では、「さくべい(索餅)」というおかし(小麦粉と米粉を混ぜ合わせてこね、なわの形にねじって油であげたもの)をお供えし、無病息災を願って、食べられていました。それが、後に「そうめん」へと変化し、今では健康への願いを込めて七夕にそうめんを食べるようになりました。七夕には、その他にも短冊に願い事を書いて笹に飾る「七夕飾り」の習慣があります。7日は日曜日なので、今年は5日が七夕献立となります。天の川をイメージした七夕そうめんや京都の夏には欠かせない「はも」を使ったメニューが登場します。「はも」は生命力がとても強く、海から遠い京都へ運んでもおいしく食べることができる貴重な魚でした。しっかり味わって食べましょう。

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!



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	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	8月26日(月)	8月27日(火)
栄養量	エネルギー616kcal、たんぱく質32.3g	エネルギー646kcal、たんぱく質30.7g	エネルギー682kcal、たんぱく質26.8g	エネルギー737kcal、たんぱく質33.8g	エネルギー737kcal、たんぱく質27.8g	エネルギー635kcal、たんぱく質25.9g
献立	①タンメン 牛乳 ②にんじんしりしり ③かぼちゃとツナの中華煮	ごはん 牛乳 ①スパイスチキン ②小松菜のソテー ③コンスープ ④みかんゼリー	麦ごはん 牛乳 ①なすのそぼろあんかけ ②大根葉とひじきの炒め物 ③かきたま汁	①こぎつねちらし 牛乳 ②鶏肉と野菜の煮つけ ③小松菜のみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①夏野菜のカレー ②野菜のマリネ ③牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①さばのかわり煮 ②切干大根の三杯酢 ③とうがんのくずびき
おかずの内容	①中華めん(160)なたね油(0.7) 豚肉(25)たまねぎ(10) もやし(15)キャベツ(15) 青ねぎ(5)にんにく(0.8) ごま油(1)こしょう(0.01) 豚骨スープ(20)だし昆布(1.4) けずりぶし(2.5)さとう(1) 食塩(1.2)料理酒(1.5) ②にんじん(30)鶏卵(20) 片くり粉(0.2)なたね油(0.5) 食塩(0.15)こしょう(0.01) うすくししょうゆ(1.1) ③かぼちゃ(45)まろろフレク(15) 三温糖(1.2)本みりん(0.7) 料理酒(0.7)ごま油(0.5) 片くり粉(0.5)けずりぶし(0.3)	①鶏肉(60)食塩(0.38) こしょう(0.01)にんにく(0.24) カレー粉(0.5) ②小松菜(65)ベーコン(4) にんじん(4)食塩(0.2) こしょう(0.01)うすくししょうゆ(0.7) ③たまねぎ(30)にんじん(5) クリームコン(缶)(35)けずりぶし(1.4) 食塩(0.2)こしょう(0.01) うすくししょうゆ(1.84) ④みかんゼリー(個)(70)	①なす(60)なたね油(2) 豚ひき肉(30)なたね油(0.5) たまねぎ(25)にんじん(10) しょうが(0.5)さとう(1.4) うすくししょうゆ(4.4)けずりぶし(0.6) 片くり粉(2) ②ひじき(2)大根葉(50) にんじん(5)なたね油(0.5) すりごま(2)さとう(0.4) こいししょうゆ(3)本みりん(1) ③鶏卵(20)絹ごし豆腐(30) みつば(3)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)	①油あげ(30)三温糖(1.6) こいししょうゆ(2.4)けずりぶし(0.5) にんじん(10)干しいたけ(1) さとう(1.4)本みりん(1) こいししょうゆ(1)うすくししょうゆ(1.5) 米酢(10) ②鶏肉(39.6)じゃがいも(45) たまねぎ(45)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) こいししょうゆ(1.94) ③小松菜(20)たまねぎ(25) けずりぶし(1.4)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)かぼちゃ(30) たまねぎ(55)にんじん(10) なす(20)ホルトマト(缶)(25) 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) ハーブキーツ(5)ウスターソース(2) 食塩(0.7)オールスパイス(0.03) こいししょうゆ(1.7)ローリエ(0.01) ②キャベツ(55)にんじん(5) きゅうり(10)黄ピーマン(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) ③牛乳プリン(個)(40)	①さば(50)しょうが(0.32) ごま油(0.06)三温糖(1.7) 料理酒(1.7)赤みそ(1.3) トウバンジャン(0.02)こいししょうゆ(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) こいししょうゆ(0.45)米酢(1.8) ③とうがん(50)にんじん(5) 干しいたけ(0.3)しょうが(0.3) 食塩(0.3)うすくししょうゆ(2.5) 本みりん(1.9)片くり粉(2.2) けずりぶし(1.9)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 片くり粉	②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉	①たまねぎ、片くり粉
中期食	①豚肉→豚ひき肉	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、すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし
初期食	①豚肉→豚ひき肉	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、すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし

月日	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)
栄養量	エネルギー843kcal、たんぱく質33.3g	エネルギー695kcal、たんぱく質32.4g	エネルギー733kcal、たんぱく質31.5g
献立	バターうすまきパン 牛乳 ①スペイン風オムレツ ②ひじきのごまサラダ ③オニオンスープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆の中華煮 ②小松菜とツナのあえもの ③はるさめとレタスのスープ	ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②大根葉と卵の炒め物 ③ごぼうのみそ汁
おかずの内容	①フランクフルト(10)鶏卵(55) 牛乳(10)たまねぎ(30) かぼちゃ(20)トマト(20) なたね油(0.5)粉チーズ(5) こしょう(0.01)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) ②ひじき(3)にんじん(10) けずりぶし(0.8)さとう(0.2) うすくししょうゆ(1)コーン(10) ほうれん草(20)すりごま(4) さとう(0.8)うすくししょうゆ(2) 米酢(2) ③たまねぎ(50)なたね油(0.5) チキンスープ(17)こいししょうゆ(0.4) うすくししょうゆ(1.6)食塩(0.24) こしょう(0.01)	①鶏肉(33)大豆(22) 干しいたけ(0.5)たまねぎ(30) にんじん(11)さとう(1.5) 料理酒(1)本みりん(1) こいししょうゆ(4)オスターソース(2) トウバンジャン(0.1) ②まろろフレク(10)小松菜(50) にんじん(5)もやし(15) さとう(1)うすくししょうゆ(3) 米酢(2.5)ごま油(0.3) ③緑豆はるさめ(6)ローズハム(5) レタス(18)けずりぶし(1.4) 食塩(0.1)こしょう(0.01) 料理酒(0.8)うすくししょうゆ(2.4)	①豚肉(45)じゃがいも(50) たまねぎ(45)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) こいししょうゆ(5.4) ②大根葉(55)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) うすくししょうゆ(1.8)なたね油(1) ③油あげ(8)たまねぎ(15) ごぼう(10)けずりぶし(1.4) 青ねぎ(5)信州みそ(4) 赤みそ(2.4)
後期食	②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃく ②ほうれん草 ③油あげ→絹ごし豆腐
中期食	①チキンスープ ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃく ②ほうれん草 ③油あげ→絹ごし豆腐
初期食	①チキンスープ ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃく ②ほうれん草 ③油あげ→絹ごし豆腐

たものしゅん 食べ物の旬について知ろう

食べ物には、一番おいしくて栄養たっぷりな季節、「旬」があります。
旬とは、自然のなかで育てられた野菜や果物がとれる季節、
魚がたくさんとれる季節のことです。

新鮮
おいしい
栄養がたっぷり

なぜ旬のものを
食べると良いの？

やすい
環境にやさしい
季節を感じることができる

8/31は『野菜の日』

～夏が旬の野菜クイズ～ 給食献立表から見つけてみよう

下のイラストと給食に出てくる日付を参考に○に入る野菜の名前を考えてみましょう！

1、26日

① ○○○○

2日

② ○○○○

2、9、18、26日

③ ○○

4、10、16、26、28日

④ ○○○○

5日

⑤ ○○○○

10日

⑥ ○○○○○

11、28日

⑦ ○○○○

27日

⑧ ○○○○

○○○の断面は、このように星の形をしています。
七夕そうめんに入っているよ！

答えは表面にあります。

*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。
*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。

