



令和6年9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)	9日(月)
栄養量	エネルギー621kcal、たんぱく質28.3g	エネルギー735kcal、たんぱく質30.7g	エネルギー643kcal、たんぱく質28g	エネルギー710kcal、たんぱく質32.4g	エネルギー612kcal、たんぱく質25.9g	エネルギー608kcal、たんぱく質29.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのカレー焼き ②五目煮豆 ③むらくも汁	コッペパン 牛乳 ①夏野菜のミートグラタン ②ほうれん草のソテー ③オニオンスープ	ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②小松菜ともやしのナムル ③コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とじ ②大根葉とじゃこの炒め物 ③キャベツのみそ汁	ごはん 牛乳 ①あじの四川風 ②じゃがいもと三度豆の炒め物 ③はるさめスープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の南ばんづけ ②ほうれん草の煮びたし ③わかめのみそ汁
おかずの内容	①たちうお(25)なたね油(0.5) さとう(1.2)本みりん(1.38) さいしよ(2.04)しょうが(1.13) カレー粉(0.2) ②大豆(10)板こんにゃく(10) ごぼう(10)にんじん(10) 切こんぶ(1)さいしよ(2.5) 三温糖(1) ③鶏卵(20)鶏肉(15) たまねぎ(25)にんじん(10) 青ねぎ(3)料理酒(0.8) 食塩(0.1)うすくしよ(2.4) 片くり粉(0.8)けずりぶし(1) だし昆布(0.8)	①豚ひき肉(25)食塩(0.1) こしよ(0.01)にんにく(0.3) たまねぎ(35)かぼちゃ(40) ズッキーニ(10)なす(10) ホールトマト(15)小麦粉(3) パター(2)トマトケチャップ(7.2) ウスターソース(2.7)ピザ用チーズ(12) ②ほうれん草(70)にんじん(10) なたね油(0.7)食塩(0.2) こしよ(0.01)うすくしよ(1.1) ③たまねぎ(50)なたね油(0.5) チキンスープ(17)さいしよ(0.4) うすくしよ(1.6)食塩(0.24) こしよ(0.01)	①鶏肉(60)料理酒(1.1) さいしよ(1.8)ごま油(0.5) 板こんにゃく(30)にんじん(20) ビーマン(15)たまねぎ(18) 干しいたけ(1.2)しょうが(1) にんにく(0.6)なたね油(0.8) さとう(1.6)さいしよ(1.9) うすくしよ(1.4)トウバンジャン(0.1) 片くり粉(1.2)米酢(0.5) ②小松菜(55)もやし(20) ごま油(0.8)さとう(0.8) うすくしよ(2.8)米酢(1.3) ③たまねぎ(30)にんじん(5) クリームコーン(35)けずりぶし(1.4) 食塩(0.2)こしよ(0.01) うすくしよ(1.84)	①豚肉(30)鶏卵(55) 片くり粉(2)たまねぎ(45) 青ねぎ(10)さとう(0.45) うすくしよ(4.68)けずりぶし(0.3) ②大根葉(45)しらすぼし(4) いりごま(4)なたね油(1) 本みりん(1.1)料理酒(0.5) さいしよ(1.3) ③たまねぎ(15)キャベツ(20) にんじん(5)けずりぶし(1.4) 信州みそ(4)赤みそ(2.4)	①あじ(50)料理酒(2) たまねぎ(38.5)しょうが(0.44) なたね油(0.55)トマトケチャップ(7.7) さとう(0.33)さいしよ(1.32) トウバンジャン(0.11)片くり粉(0.55) ②じゃがいも(30)三度豆(20) ごま油(0.5)食塩(0.2) こしよ(0.01)うすくしよ(0.9) ③緑豆はるさめ(6)にんじん(5) もやし(15)豆苗(3) けずりぶし(1.4)食塩(0.1) こしよ(0.01)料理酒(0.8) うすくしよ(2.4)	①鶏肉(50)料理酒(1.2) 片くり粉(2.5)なたね油(揚げ物用)(2.5) たまねぎ(20)にんじん(5) さとう(1.8)さいしよ(2.8) 米酢(2.9) ②ほうれん草(65)えのきだけ(10) さとう(0.5)本みりん(1.2) うすくしよ(2)さいしよ(0.5) けずりぶし(0.2) ③たまねぎ(25)にんじん(5) わかめ(3)けずりぶし(1.4) 信州みそ(4)赤みそ(2.4)
後期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②板こんにゃくなし ③鶏肉→鶏ひき肉		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし、じゃがいも	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	③緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし
中期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②板こんにゃくなし、けずりぶし ③鶏肉→鶏ひき肉		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし、じゃがいも	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	②けずりぶし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし
初期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②板こんにゃくなし、けずりぶし ③鶏肉→鶏ひき肉		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃくなし、じゃがいも	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	②けずりぶし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし

月日	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
栄養量	エネルギー757kcal、たんぱく質33.5g	エネルギー725kcal、たんぱく質29.1g	エネルギー623kcal、たんぱく質27g	エネルギー785kcal、たんぱく質28.3g
献立	黒糖コッペパン 牛乳 ①ポークビーンズ ②野菜のフレンチドレッシングあえ ③コンソメスープ	①ツナごぼうごはん 牛乳 ②小松菜ともやしのごまあえ ③なすのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のみそバター炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③ふのすまし汁	ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②ひじきのごまサラダ ③牛乳プリン
おかずの内容	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) こしよ(0.01)ローリエ(0.01) ②きゅうり(20)にんじん(10) キャベツ(50)なたね油(0.9) さとう(1.4)食塩(0.6) こしよ(0.01)米酢(2.8) ③たまねぎ(50)セロリ(10) チキンスープ(15)うすくしよ(1.84) 食塩(0.25)こしよ(0.01)	①まろろ(48)ごぼう(18) にんじん(6)干しいたけ(1) しょうが(0.36)さとう(1.6) 本みりん(2.2)料理酒(1.1) さいしよ(3.3)うすくしよ(0.6) ②小松菜(70)もやし(20) すりごま(3.5)ねりごま(1) 本みりん(1.7)さいしよ(3.4) けずりぶし(0.2) ③なす(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鶏肉(50)料理酒(2) こしよ(0.01)たまねぎ(20) にんじん(5)キャベツ(40) なたね油(1)バター(0.9) 信州みそ(5.4)さとう(1.1) 本みりん(0.9)さいしよ(0.9) ②大根葉(60)にんじん(15) ごま油(0.75)食塩(0.27) うすくしよ(2.05)本みりん(1.5) 料理酒(0.65) ③切りぶ(3)たまねぎ(25) みつば(3)けずりぶし(1) だし昆布(0.8)食塩(0.1) うすくしよ(2.4)	①豚肉(35)ガーリックパウダー(0.1) こしよ(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)フルーツチャップ(2.5) パーベキューソース(5)ウスターソース(2) 食塩(0.7)オールスパイス(0.03) さいしよ(1.7)ローリエ(0.01) ②ひじき(4)にんじん(5) さとう(0.2)うすくしよ(1) けずりぶし(0.8)コーン(5) 小松菜(20)すりごま(3) さとう(0.8)うすくしよ(2) 米酢(2) ③牛乳プリン1個(40)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉 片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
中期食	①豚肉→豚ひき肉	②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉 片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉	②すりごまなし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉 片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま

つきみこんだて 『月見献立』

9月17日は「十五夜」です。十五夜の月は、「中秋の名月」とも呼ばれ、1年で最も月が明るく、美しく見える日だと言われています。「中秋の名月」とは、「秋の真ん中に出る満月」という意味で、昔の暦では7～9月が秋とされていたため、旧暦の8月15日が十五夜でした。

お月見は、豊かな収穫をもたらす自然の恵みに感謝し、家族の健康を願うために、月の形になぞらえた団子を作り、その年にとれた枝豆やさといも、栗、柿、稲穂に見立てたススキなどをお供えします。

ススキ

月見団子

給食では、この時期に収穫されるさといもを使用した「いも煮」が登場します。さといもは縄文時代から栽培されている歴史のある食べ物です。さといもは親いもの周りに子いもや孫いもがたくさんつくので、昔から子孫繁栄を表す縁起のいい食べ物とされてきました。

他にも牛肉、人参、青ねぎ、しめじなどたくさん食材を使用しているため、食べ応えのある栄養満点の献立です。それぞれの食材の味を楽しみながら味わってくださいね！

9月17日
登場!

いも煮

親いも
子いも
孫いも
さといも



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	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)
栄養量	エネルギー624kcal、たんぱく質24.8g	エネルギー684kcal、たんぱく質26.8g	エネルギー683kcal、たんぱく質29.1g	エネルギー733kcal、たんぱく質29.3g	エネルギー744kcal、たんぱく質35.7g	エネルギー853kcal、たんぱく質30.4g
献立	麦ごはん 牛乳 ①いも煮 ②酢のもの ③もずくのみそ汁	ごはん 牛乳 ①厚あげのカレーあんかけ ②賀茂なすの田楽 ③小松菜のすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①お好み焼き風卵焼き ②切干大根のあえもの ③とうふのみそ汁	ごはん 牛乳 ①肉じゃが(ピリカラみそ味) ②大根葉とゴーヤのおかか炒め ③にゅうめん	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②小松菜とツナの炒め物 ③トマトと卵のスープ	バターうずまきパン 牛乳 ①さつまいものクリームシチュー ②ひじきのマリネ ③パインゼリー
おかずの内容	①牛肉(30) 里いも(50) にんじん(10) 青ねぎ(5) しめじ(10) 板こんにゃく(15) なたね油(0.5) さとう(0.9) 本みりん(0.9) 料理酒(1.8) ちくちしょうゆ(4.5) うすちしょうゆ(1.8) ②キャベツ(60) にんじん(5) しらすぼし(5) さとう(0.5) うすちしょうゆ(2) 米酢(2) ③もずく(10) たまねぎ(20) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	①厚あげ(50) 三温糖(0.9) ちくちしょうゆ(1.8) けずりぶし(1) 豚肉(20) たまねぎ(30) にんじん(10) えのきだけ(10) カレー粉(0.36) さとう(1.71) うすちしょうゆ(3.24) 片くり粉(2.2) けずりぶし(0.8) ②賀茂なす(50) なたね油(2) いりごま(1) 赤みそ(3) さとう(2) 料理酒(0.8) 本みりん(1.6) 片くり粉(0.15) ③たまねぎ(20) 小松菜(15) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 食塩(0.1) うすちしょうゆ(2.4)	①鶏ひき肉(20) 食塩(0.1) こしょう(0.01) なたね油(0.8) キャベツ(50) 青ねぎ(10) 青のり(0.1) 鶏卵(55) 片くり粉(1) けずりぶし(0.5) さとう(1.4) パンケイソース(7) ウスターソース(5) 片くり粉(0.1) ②切干大根(5) にんじん(10) さとう(0.65) うすちしょうゆ(1.35) けずりぶし(0.3) きゅうり(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絹ごし豆腐(25) たまねぎ(20) 豆苗(5) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	①豚肉(45) じゃがいも(80) たまねぎ(45) なたね油(1) 三温糖(2.2) 料理酒(2.2) 赤みそ(6) ちくちしょうゆ(1.5) トウバンジャン(0.1) ②大根葉(45) ゴーヤ(15) 花かつお(1) すりごま(4) ごま油(0.5) 本みりん(1.3) 料理酒(0.6) うすちしょうゆ(2.5) ③そうめん(10) たまねぎ(15) にんじん(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) うすちしょうゆ(2.4) 食塩(0.1) 本みりん(0.24)	①豚肉(33) 大豆(22) 干しいたけ(1.1) たまねぎ(27.5) にんじん(11) さとう(1.5) 料理酒(1) 本みりん(1) ちくちしょうゆ(4) オイスターソース(2) トウバンジャン(0.1) ②小松菜(60) まぐろフレーク(20) こしょう(0.01) うすちしょうゆ(1.5) なたね油(1) 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) うすちしょうゆ(0.88) 片くり粉(0.8) けずりぶし(1.4)	①鶏肉(30) さつまいも(40) たまねぎ(55) にんじん(15) 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ひじき(4) さとう(0.2) ちくちしょうゆ(1) けずりぶし(0.8) ロースハム(5) たまねぎ(10) 赤ピーマン(10) オリーブ油(0.8) さとう(1.2) 食塩(0.4) こしょう(0.01) 米酢(2.5) ③パインゼリー 1個(50)
後期食	①牛肉→牛ひき肉 板こんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→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豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①牛肉→牛ひき肉 板こんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→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豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①牛肉→牛ひき肉 板こんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→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豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉

月日	26日(木)	27日(金)	30日(月)
栄養量	エネルギー690kcal、たんぱく質29.8g	エネルギー537kcal、たんぱく質27.9g	エネルギー727kcal、たんぱく質27.7g
献立	ごはん 牛乳 ①厚あげのみそ炒め ②小松菜のおかか煮 ③野菜の沢煮わん	①チキンフォー 牛乳 ②ホキの香草焼き ③野菜のごまドレッシングあえ ④かぼちゃのバターしょうゆ煮	麦ごはん 牛乳 ①高野どうふの甘酢煮 ②小松菜のごま炒め ③ビーフンの中華スープ
おかずの内容	①厚あげ(50) 三温糖(0.9) ちくちしょうゆ(1.8) けずりぶし(1) 豚肉(30) じゃがいも(20) たまねぎ(40) にんじん(10) 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) トウバンジャン(0.1) ちくちしょうゆ(1.5) ②小松菜(60) 花かつお(0.7) 本みりん(0.9) ちくちしょうゆ(0.4) うすちしょうゆ(1.5) だし昆布(0.2) ③ごぼう(15) たまねぎ(15) にんじん(10) みつば(3) けずりぶし(1.4) 料理酒(0.8) 食塩(0.1) うすちしょうゆ(2.88) 片くり粉(0.8)	①フォー(50) 鶏肉(30) もやし(20) たけのこ(缶)(10) にんじん(10) 青ねぎ(5) しょうが(0.8) なたね油(1) ちくちしょうゆ(1.8) うすちしょうゆ(1.8) こしょう(0.01) チキンスープ(15) だし昆布(1.4) けずりぶし(2.6) レモン(果汁)(2) 食塩(1) ②ホキ(30) 料理酒(1.2) 食塩(0.12) こしょう(0.01) パジル(0.02) パン粉(0.92) オリーブ油(0.6) ③三度豆(5) にんじん(15) キャベツ(60) すりごま(3.5) 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) ④かぼちゃ(40) バター(3) 三温糖(3.2) うすちしょうゆ(1.2) けずりぶし(0.4)	①高野豆腐(8) 片くり粉(5.5) なたね油(揚げ物用)(3.3) 鶏肉(30) うすちしょうゆ(1) 料理酒(0.5) たまねぎ(50) にんじん(10) ピーマン(15) 黄ピーマン(15) なたね油(1) さとう(1.8) トマトケチャップ(4.5) ちくちしょうゆ(3) 米酢(1.5) ②キャベツ(40) 小松菜(40) にんじん(10) すりごま(4.5) ごま油(1) さとう(1) うすちしょうゆ(2.8) ③ビーフン(6) もやし(25) 豆苗(3) しょうが(0.4) けずりぶし(1.4) 食塩(0.24) こしょう(0.01) 料理酒(0.8) うすちしょうゆ(3.2)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②たまねぎ、片くり粉、パン粉なし オリーブ油なし ③すりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②たまねぎ、片くり粉、パン粉なし オリーブ油なし、チキンスープ ③すりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②たまねぎ、片くり粉、パン粉なし オリーブ油なし、チキンスープ ③すりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま

夏の疲れをふきとばそう！

～生活のリズムは正しい食生活から～

いよいよ2学期が始まりましたね。
夏休みが楽しくてつい、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？
2学期が始まってそのままだとこんなことが起きてしまうかもしれません。

夜遅くまで起きている → 朝に起きられず、朝ご飯を食べる時間がない → 何も食べずに、学校へ行く → 元気が出ない

このようにならないためにも、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食は特に大切です。

朝ご飯の役割

- 体温を上げ、元気に活動できる
- 脳に栄養を補給し、集中力が出る
- 腸を刺激し、排便を促す

また、夏の暑さが残るこの時期は水分補給も大切です。

水分補給のポイント

- ①「のどが渇いた」と感じる前からこまめな水分補給をしよう。
- ② 普段は水や麦茶がおすすめです。
- ③ コップ1杯ほどを一口ずつ飲む。

適温は、5～15℃です。

食事で食べ物からも水分を！

- 汁物
- 水分の多い野菜
- 水分の多い果物

*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。

