



令和6年11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(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)
栄養量	エネルギー652kcal、たんぱく質28.1g	エネルギー651kcal、たんぱく質27.2g	エネルギー740kcal、たんぱく質35.7g	エネルギー716kcal、たんぱく質29.7g	エネルギー593kcal、たんぱく質23g	エネルギー664kcal、たんぱく質27.8g
献立	麦ごはん 牛乳 ①五目豆腐 ②もやしとツナの炒め物 ③卵と白菜のスープ	ごはん 牛乳 ①ホキのチャンチャン焼き ②ひじきと切干大根のあえもの ③にゅうめん	黒糖コッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②小松菜のソテー ③カリフラワーのスープ	麦ごはん 牛乳 ①お好み焼き風卵焼き ②大根葉とじゃこの炒め物 ③のっぺい汁	ごはん 牛乳 ①じゃがいものそばろ煮 ②白菜のしそあえ ③小松菜のみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①ルーロー飯の具 ②にんじんしりしり ③とうふと青菜のスープ
おかずの内容	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) ②もやし(50)にんじん(5)まぐろフレーク(5)ごま油(0.5)食塩(0.3)こしょう(0.01) ③鶏卵(25)はくさい(25)食塩(0.32)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ホキ(50)料理酒(2)こしょう(0.01)たまねぎ(20)キャベツ(40)しめじ(5)バター(0.9)信州みそ(5.4)さとう(1.1)本みりん(0.9)こいくちしょうゆ(0.9) ②ひじき(3)切干大根(4.5)にんじん(5)コーン(10)なたね油(0.5)さとう(0.8)うすくちしょうゆ(2)けずりぶし(0.5)さとう(0.8)うすくちしょうゆ(1.5)米酢(2)いりごま(3) ③そうめん(10)ほうれん草(15)にんじん(3)うすくちしょうゆ(2.4)食塩(0.1)本みりん(0.24)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)	①大豆(22)鶏肉(30)たまねぎ(55)にんじん(10)ホルトマト(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小松菜(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) ③ベーコン(8)カリフラワー(25)たまねぎ(20)チキンスープ(15)食塩(0.16)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豚ひき肉(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)バーベキューソース(7)ウスターソース(5)片くり粉(0.1) 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里いも(17)だいこん(17)ごぼう(15)にんじん(5)けずりぶし(1.4)うすくちしょうゆ(2.8)こいくちしょうゆ(0.8)片くり粉(1.2)	①鶏ひき肉(25)しょうが(0.3)じゃがいも(60)たまねぎ(50)糸こんにゃく(15)なたね油(1)料理酒(1)さとう(1)こいくちしょうゆ(4.1)片くり粉(0.5) ②はくさい(70)赤しそふりかけ(0.45)うすくちしょうゆ(1) ③小松菜(15)にんじん(5)たまねぎ(15)けずりぶし(1.4)信州みそ(4)赤みそ(2.4)	①豚肉(40)たけのこ(缶)(5)たまねぎ(58)干しいたけ(0.5)しょうが(1)にんにく(0.6)こしょう(0.01)なたね油(1)さとう(3)料理酒(1)こいくちしょうゆ(3)オイスターソース(2)片くり粉(1.5) ②にんじん(30)まぐろフレーク(5)鶏卵(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(1.1) ③絹ごし豆腐(20)ほうれん草(20)たまねぎ(10)しょうが(0.5)けずりぶし(1.4)料理酒(0.8)うすくちしょうゆ(2.4)食塩(0.1)片くり粉(0.8)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①片くり粉、けずりぶし ②いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①糸こんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①片くり粉、けずりぶし ②いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①糸こんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①片くり粉、けずりぶし ②いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①糸こんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉

月日	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)
栄養量	エネルギー684kcal、たんぱく質28.5g	エネルギー651kcal、たんぱく質27.4g	エネルギー712kcal、たんぱく質33.7g	エネルギー597kcal、たんぱく質29.2g	エネルギー750kcal、たんぱく質29.4g	エネルギー842kcal、たんぱく質32.5g
献立	コッペパン 牛乳 ①ボルシチ ②野菜のドレッシングあえ ③小松菜のスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉のピリカラ炒め ②ナムル ③白菜の中華スープ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③たまごのスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉のねぎみそ焼き ②ほうれん草と白菜の土佐酢あえ ③ふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①ピビンバ ②じゃがいもの甘酢炒め ③コーンスープ	バターうずまきパン 牛乳 ①里いものクリームシチュー ②ツナと小松菜のソテー ③みかん
おかずの内容	①牛肉(30)じゃがいも(40)たまねぎ(30)にんじん(15)キャベツ(40)ホルトマト(缶)(10)なたね油(1)トマトケチャップ(5)バーベキューソース(6)食塩(0.8)こしょう(0.01)サワークリーム(5) ②ブロッコリー(30)にんじん(10)なたね油(0.8)さとう(0.8)食塩(0.3)こしょう(0.01)米酢(2) ③小松菜(25)たまねぎ(20)もやし(20)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鶏肉(60)しょうが(0.3)食塩(0.1)こしょう(0.01)料理酒(1)こいくちしょうゆ(1)片くり粉(6)なたね油(揚げ物用)(2.5)たまねぎ(25)にんじん(10)なたね油(0.5)料理酒(1)こいくちしょうゆ(1.6)トウバンジャン(0.1) ②切干大根(5)ほうれん草(20)にんじん(5)さとう(0.6)うすくちしょうゆ(1.5)けずりぶし(0.2)ごま油(0.8)さとう(0.72)うすくちしょうゆ(2.25)米酢(1.35) ③はくさい(30)たまねぎ(20)しょうが(0.5)ごま油(1)けずりぶし(1.4)食塩(0.4)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(0.8)	①豚肉(33)大豆(22)干しいたけ(1.1)白ねぎ(5.5)たまねぎ(22)にんじん(11)さとう(1.5)料理酒(1)本みりん(1)こいくちしょうゆ(4)オイスターソース(2)トウバンジャン(0.1) ②大根葉(60)にんじん(15)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(25)豆苗(5)たまねぎ(10)食塩(0.1)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鶏肉(60)青ねぎ(20)三温糖(1.2)料理酒(3.2)本みりん(1.6)赤みそ(3.6) ②ほうれん草(40)はくさい(50)花かつお(1)本みりん(1.3)こいくちしょうゆ(2.7)うすくちしょうゆ(0.5)米酢(1.5)だし昆布(0.2) ③切りぶ(2)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)うすくちしょうゆ(2.4)	①豚ひき肉(45)しょうが(0.2)なたね油(0.5)ガーリックパウダー(0.2)赤みそ(2.5)さとう(1)本みりん(1.1)料理酒(1)こいくちしょうゆ(0.5)鶏卵(30)食塩(0.1)けずりぶし(0.1)片くり粉(0.4)なたね油(0.52)ほうれん草(50)にんじん(5)もやし(15)すりごま(2)ごま油(0.5)うすくちしょうゆ(2.7)コチジャン(1) ②じゃがいも(50)黄ピーマン(5)たまねぎ(10)なたね油(1)本みりん(1)さとう(0.5)食塩(0.15)うすくちしょうゆ(4)米酢(1.7) ③たまねぎ(30)にんじん(5)クリームチーズ(缶)(35)チキンスープ(15)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(1.84)	①鶏肉(33)里いも(50)たまねぎ(60)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)うすくちしょうゆ(1.1) ②まぐろフレーク(10)小松菜(65)にんじん(5)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みかん 1個(75)
後期食	①牛肉→牛ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 片くり粉	①けずりぶしなし すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん(缶)
中期食	①牛肉→牛ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 片くり粉、けずりぶし	①けずりぶしなし すりごま→ねりごま ②チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん(缶)
初期食	①牛肉→牛ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油(揚げ物用)なし	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 片くり粉、けずりぶし	①けずりぶしなし すりごま→ねりごま ②チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん(缶)



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	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)
栄養量	エネルギー679kcal、たんぱく質33.3g	エネルギー658kcal、たんぱく質28.9g	エネルギー666kcal、たんぱく質29.5g	エネルギー727kcal、たんぱく質29.5g	エネルギー628kcal、たんぱく質33g	エネルギー662kcal、たんぱく質28.4g
献立	ごはん 牛乳 ①なま節と厚あげのたき合わせ ②大根葉のごまあえ ③野菜の沢煮わん	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②野菜の五目酢きんぴら ③だいこんのみそ汁	ごはん 牛乳 ①高野豆腐の卵とじ ②小松菜とひじきの炒め物 ③かまぼこのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と根菜のごまみそ煮 ②ほうれん草のおかか煮 ③とうふのすまし汁	ごはん 牛乳 ①鶏肉のこはく揚げ ②小松菜と卵の炒め物 ③ふのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①関東煮 ②壬生菜と豚肉のポン酢あえ ③えのきのすまし汁
おかずの内容	①なま節(30) さとう(3.2) 本みりん(2.7) 料理酒(4) さいくちしょうゆ(2.3) うすくちしょうゆ(2.7) 厚あげ(50) ②大根葉(60) にんじん(5) ねりごま(3.2) 本みりん(1.8) さいくちしょうゆ(2.9) けずりぶし(0.1) ③はくさい(15) ごぼう(10) にんじん(10) えのきだけ(5) みつば(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 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鶏肉(60) 塩こうじ(4.8) さいくちしょうゆ(0.3) 料理酒(0.8) 片くり粉(3) ②つきこんにゃく(10) れんこん(15) にんじん(10) かぼちゃ(30) なたね油(1) 料理酒(0.9) 食塩(0.15) さとう(2.25) さいくちしょうゆ(2.25) 米酢(2.7) ③油あげ(8) にんじん(7) だいこん(25) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	①高野豆腐(8.4) 豚肉(20) にんじん(6) たまねぎ(15.6) しめじ(5) さとう(3.24) うすくちしょうゆ(4.2) けずりぶし(0.84) 鶏卵(27.6) 片くり粉(0.6) ②ひじき(2) 小松菜(50) なたね油(0.5) いりごま(2) さとう(0.4) さいくちしょうゆ(3) 本みりん(1) ③かまぼこ(10) たまねぎ(15) 青ねぎ(5) 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(45) 料理酒(0.45) うすくちしょうゆ(1.44) なたね油(0.5) さつまいも(60) れんこん(30) にんじん(15) 三温糖(1.98) 料理酒(0.9) 信州みそ(4.95) うすくちしょうゆ(1.08) すりごま(1) ねりごま(2.5) けずりぶし(0.3) ②ほうれん草(60) 花かつお(0.7) 本みりん(0.9) さいくちしょうゆ(0.4) うすくちしょうゆ(1.5) だし昆布(0.2) ③絹ごし豆腐(20) たまねぎ(10) 青ねぎ(5) 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鶏肉(60) しょうが(2.4) さいくちしょうゆ(1.4) うすくちしょうゆ(1.6) 料理酒(1) 片くり粉(3) なたね油(1) 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) なたね油(1) ③切りぶ(2) にんじん(5) 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(35) 三温糖(0.32) さいくちしょうゆ(0.64) けずりぶし(0.3) ちくわ(20) じゃがいも(30) にんじん(15) だいこん(40) 板こんにゃく(10) さとう(1.44) 本みりん(2.16) うすくちしょうゆ(3.03) さいくちしょうゆ(2.88) けずりぶし(2) だし昆布(1) ②壬生菜(40) キャベツ(15) もやし(15) 豚肉(20) 料理酒(1) ゆず(果汁)(2.4) さいくちしょうゆ(2.8) さとう(1.2) 料理酒(2.8) けずりぶし(0.2) ③えのきだけ(5) わかめ(3) にんじん(5) 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)
後期食	①マッシュポテト ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ ②つきこんにゃくなし ③油あげ→絹ごし豆腐	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉、すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ なたね油なし	①板こんにゃくなし ②豚肉→豚ひき肉
中期食	①マッシュポテト ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、けずりぶし ②つきこんにゃくなし ③油あげ→絹ごし豆腐	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉、すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ なたね油なし	①板こんにゃくなし ②豚肉→豚ひき肉
初期食	①マッシュポテト ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、けずりぶし ②つきこんにゃくなし ③油あげ→絹ごし豆腐	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉、すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ なたね油なし	①板こんにゃくなし ②豚肉→豚ひき肉

月日	28日(木)	29日(金)
栄養量	エネルギー594kcal、たんぱく質31.4g	エネルギー789kcal、たんぱく質28.4g
献立	①あんかけうどん 牛乳 ②千草焼き ③大豆と大根葉の炒め物	ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②ひじきのソテー ③牛乳プリン
おかずの内容	①干しうどん(60) 鶏肉(30) にんじん(10) はくさい(10) しめじ(10) だし昆布(2.4) けずりぶし(1.6) しょうが(0.47) 青ねぎ(10) 食塩(0.16) 本みりん(1.44) さいくちしょうゆ(1.6) うすくちしょうゆ(5.76) 片くり粉(6.4) 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) ③大豆(7) 三温糖(0.5) さいくちしょうゆ(1.2) 大根葉(60) いりごま(3) なたね油(1) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) さいくちしょうゆ(1.2)	①豚肉(35) ガリックパウダー(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) 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) さいくちしょうゆ(1.7) ローリエ(0.01) ②ひじき(3) にんじん(10) まぐろフレーク(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牛乳プリン 1個(40)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ③ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉なし ③ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉なし ③ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉

11月24日は「和食の日」

11月24日「いい日本食」とかけて、「和食の日」とされています。「和食」は自然を大切にするという、日本ではくまれてきた伝統的な食文化です。

11月22日の給食にどれだけ入っているかな？

～和食の名優たち～

こめ 米

日本人の主食です。平地が少ない日本では、様々な工夫をしながら大切な米を作ってきました。

さかな 魚

海に囲まれた日本では、新鮮な魚をお寿司やお刺身など生で食べる食文化があります。

やさい 野菜

体に必要な栄養素を多く含んでいます。たくさん採れた野菜は漬物として長期保存することができます。

だいず 大豆

「畑の肉」とも呼ばれています。醤油、味噌、豆腐、納豆、きな粉などに加工できます。

かいそう 海藻

腸の働きを整える役割があります。海藻には、あおのり、昆布やわかめ、ひじき、もずくなどがあります。

ちゃ 茶

昔は限られた人だけが手に入らない貴重なものでした。日本のおいしい水を生かし、日本茶が発達してきました。

感謝の気持ちを行動で表そう！

食事への感謝の気持ちは、普段の行動で表すこともできます。

例を示すので、自分ができそうなことを探してみましよう。

◇食べる前

- ・「いただきます」のあいさつをする
- ・配膳台をきれいにする

◇食べるとき

- ・残さずきれいに食べる
- ・味わって食べる

◇食べた後

- ・「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・食器やトレーは決められた場所にていねいに返す
- ・ごみの分別をする
- ・配膳台とふきんを清潔にする

「いただきます」

「ごちそうさま」に込められている意味

「いただきます」の「いただく」という言葉は、食事を自然(神様)からの贈り物として食べる姿勢を表した言葉です。「ご馳走様」とは、客をもてなすために馬を走らせ材料を確保し、料理を用意してくれた人たちのことです。この言葉は、その方々への感謝の気持ちを表す言葉として使っています。また、私たちが生きるために犠牲になってくれた命への感謝の気持ちも表しています。食事をすると後には、感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。

*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。
*しらすほしなどの小魚、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。

