

令和8年6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 681kcal、たんぱく質 26.6g	エネルギー 697kcal、たんぱく質 25.2g	エネルギー 751kcal、たんぱく質 32g	エネルギー 660kcal、たんぱく質 27.3g	エネルギー 700kcal、たんぱく質 29.1g	エネルギー 677kcal、たんぱく質 28.9g
献立	ごはん 牛乳 ①厚あげの卵とじ ②大根葉とじゃこの炒め物 ③わかめのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが(カレー味) ②ひじきの炒り煮 ③なめこにゅうめん	味つけコッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②小松菜のソテー ③スープ	ごはん 牛乳 ①豚肉と野菜のオムライス炒め ②ほうれん草ともやしのナムル ③卵とレタスのスープ	麦ごはん 牛乳 ①肉豆腐 ②大根葉のごまあえ ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①豚肉のみそバター炒め ②切干大根の煮つけ ③かまぼこのすまし汁
おかずの内容	①厚あげ(25) さとう(0.9) うすくちょうゆ(2.1) けずりぶし(0.2) 鶏卵(50) 片くり粉(2.2) たまねぎ(30) にんじん(10) うすくちょうゆ(3.1) けずりぶし(0.4) ②大根葉(70) しらすばし(5) いりごま(4) なたね油(0.7) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) こいくちしょうゆ(1) ③わかめ(3) たまねぎ(25) にんじん(5) けずりぶし(1.9) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	①豚肉(45) じゃがいも(90) たまねぎ(35) なたね油(1) 三温糖(1.8) 料理酒(1.8) カレー粉(0.4) こいくちしょうゆ(5.4) 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そうめん(10) たまねぎ(25) なめこ(10) ほうれん草(15) だし昆布(0.8) けずりぶし(1) うすくちょうゆ(2.4) 食塩(0.1) 本みりん(0.24)	①大豆(22) 鶏肉(30) たまねぎ(55) にんじん(10) ホイルトマト(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(70) コーン(10) なたね油(0.7) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちょうゆ(1.1) ③キャベツ(40) たまねぎ(15) にんじん(10) 食塩(0.24) こしょう(0.01) うすくちょうゆ(1.84) 料理酒(0.8) チキンスープ(15)	①豚肉(45) 食塩(0.1) 料理酒(1) たまねぎ(50) にんじん(20) ピーマン(15) しょうが(0.5) にんにく(0.3) たけのこ(缶)(15) 干しいたけ(0.8) なたね油(0.7) さとう(0.8) 料理酒(2) オムライス(3) こしょう(0.01) こいくちしょうゆ(2.8) 片くり粉(1) ②ほうれん草(70) もやし(20) さとう(1) ごま油(1) うすくちょうゆ(3.3) 米酢(1.5) ③鶏卵(25) レタス(25) 食塩(0.32) こしょう(0.01) うすくちょうゆ(1.84) 片くり粉(0.8) チキンスープ(15)	①牛肉(45) たまねぎ(50) 焼き豆腐(70) 糸こんにゃく(15) なたね油(1) さとう(1.8) 料理酒(0.9) こいくちしょうゆ(5.2) 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) ③キャベツ(20) にんじん(10) たまねぎ(10) みつば(3) だし昆布(0.8) けずりぶし(1) 料理酒(0.8) 食塩(0.1) うすくちょうゆ(2.4) 片くり粉(0.8)	①豚肉(50) なたね油(0.5) 料理酒(2) こしょう(0.01) たまねぎ(15) にんじん(5) キャベツ(40) もやし(5) バター(1.5) 信州みそ(5) さとう(1.2) 本みりん(1) こいくちしょうゆ(0.5) ②切干大根(7) 油あげ(8) にんじん(5) 三温糖(1.44) うすくちょうゆ(3.6) けずりぶし(2.4) ③かまぼこ(10) 小松菜(20) だし昆布(0.8) けずりぶし(1) 食塩(0.08) うすくちょうゆ(2)
後期食	②ほうれん草追加 いりごま→ねりごま				①糸こんにゃくなし ②ほうれん草追加	①片くり粉追加 ②油揚げ→厚あげ
中期食	②ほうれん草追加 いりごま→ねりごま				①糸こんにゃくなし ②ほうれん草追加	①片くり粉追加 ②油揚げ→厚あげ
初期食	②ほうれん草追加 いりごま→ねりごま				①糸こんにゃくなし ②ほうれん草追加	①片くり粉追加 ②油揚げ→厚あげ

月日	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)
栄養量	エネルギー 681kcal、たんぱく質 28.1g	エネルギー 657kcal、たんぱく質 28.7g	エネルギー 774kcal、たんぱく質 28g	エネルギー 609kcal、たんぱく質 25g	エネルギー 646kcal、たんぱく質 28g	エネルギー 753kcal、たんぱく質 29.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①ホキと大豆の中華煮 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③ビーフンスープ	黒糖コッペパン 牛乳 ①タンドリーチキン ②野菜のマリネ ③コンソメスープ	ごはん 牛乳 ①ビビンバ ②キャベツとツナのあえもの ③コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の煮つけ ②大根葉の梅おかかあえ ③赤だし	ごはん 牛乳 ①あじの南ばん漬け ②ひじきの煮つけ ③焼きなすのみそ汁	ミルクコッペパン 牛乳 ①スペイン風オムレツ ②野菜のフレンチドレッシングあえ ③かぼちゃのスープ
おかずの内容	①ホキ(35) 料理酒(1) 片くり粉(2.5) なたね油(揚げ物用)(1.75) 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) こいくちしょうゆ(4) オムライス(2) トウバンジャン(0.05) ②大根葉(60) にんじん(15) ごま油(0.75) 食塩(0.2) うすくちょうゆ(2.05) 本みりん(1.5) 料理酒(0.65) ③ビーフン(6) たまねぎ(25) 豆苗(3) けずりぶし(1.9) 食塩(0.1) こしょう(0.01) 料理酒(0.8) うすくちょうゆ(2.4)	①鶏肉(50) 食塩(0.15) うすくちょうゆ(1.5) フレーク(11) トマトケチャップ(2.3) カレー粉(0.4) ②かぼちゃ(40) たまねぎ(20) ズッキーニ(10) 赤ピーマン(10) 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たまねぎ(50) セロリ(10) うすくちょうゆ(1.84) 食塩(0.25) こしょう(0.01) チキンスープ(15)	①牛ひき肉(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) けずりぶし(0.1) 食塩(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(3.5) ごま油(0.5) うすくちょうゆ(2.7) コチジャン(1) ②まぐろフレーク(10) キャベツ(50) きゅうり(20) さとう(1) うすくちょうゆ(3) 米酢(2.5) ごま油(0.3) ③たまねぎ(30) にんじん(5) クリームチーズ(缶)(35) けずりぶし(1.9) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちょうゆ(1.84)	①鶏肉(40) じゃがいも(50) 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) うすくちょうゆ(2.92) こいくちしょうゆ(1.94) ②大根葉(60) 梅干し(1.3) 花かつお(0.7) 本みりん(0.9) こいくちしょうゆ(0.4) うすくちょうゆ(0.5) だし昆布(0.2) ③絹ごし豆腐(25) なめこ(10) 青ねぎ(5) けずりぶし(1.9) 豆みそ(5.2) 信州みそ(1.2)	①あじ(50) 料理酒(1.2) たまねぎ(15) にんじん(5) 黄ピーマン(5) さとう(1.8) こいくちしょうゆ(2.8) 米酢(2.9) ②ひじき(5) 油あげ(12) 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) ③なす(25) なたね油(1) たまねぎ(20) けずりぶし(1.9) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	①牛ひき肉(15) 鶏卵(55) 牛乳(10) たまねぎ(30) じゃがいも(30) にんじん(8) なたね油(0.8) 食塩(0.1) 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ほうれん草(60) にんじん(5) コーン(10) 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かぼちゃ(25) たまねぎ(25) うすくちょうゆ(1.6) 食塩(0.32) こしょう(0.01) チキンスープ(15)
後期食	①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草追加	①たまねぎ・片くり粉追加	①けずりぶし・食塩なし すりごま→ねりごま	②ほうれん草追加	①片くり粉追加 ②油あげ→厚あげ	
中期食	①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草追加	①たまねぎ・片くり粉 チキンスープ追加	①けずりぶし・食塩なし すりごま→ねりごま	②ほうれん草追加	①片くり粉追加 ②油あげ→厚あげ	①チキンスープ追加
初期食	①なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草追加	①たまねぎ・片くり粉 チキンスープ追加	①けずりぶし・食塩なし すりごま→ねりごま	②ほうれん草追加	①片くり粉追加 ②油あげ→厚あげ	①チキンスープ追加



月日	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
栄養量	エネルギー 680kcal、たんぱく質 24.6g	エネルギー 690kcal、たんぱく質 25.4g	エネルギー 716kcal、たんぱく質 27.9g	エネルギー 657kcal、たんぱく質 24.8g	エネルギー 623kcal、たんぱく質 26.6g	エネルギー 623kcal、たんぱく質 30.8g
献立	麦ごはん 牛乳 ①きつね丼の具 ②小松菜とささみの酢みそあえ ③キャベツのすまし汁	ごはん 牛乳 ①青椒肉絲 ②はるさめサラダ ③トマトと卵のスープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と厚あげのごまみそ煮 ②大根葉のおかか炒め ③もずくのすまし汁	ごはん 牛乳 ①高野豆腐のそぼろ煮 ②小松菜とひじきの炒め物 ③じゃがいものみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のごま焼き ②大根葉と卵の炒め物 ③えのきのすまし汁	①カレーうどん 牛乳 ②たらのからあげ ③小松菜の煮びたし ④パインゼリー
おかずの内容	①油あげ(30)三温糖(1.35) うすくちょうゆ(2.7)けずりぶし(0.5) たまねぎ(50)にんじん(10) 青ねぎ(10)三温糖(0.45) うすくちょうゆ(2.7)本みりん(0.45) けずりぶし(1) ②小松菜(50)鶏肉(10) いりごま(2)すりごま(2) 白みそ(5.4)米酢(2) 本みりん(1.8)食塩(0.2) さとう(0.9) ③キャベツ(20)にんじん(5) たまねぎ(20)だし昆布(0.8) けずりぶし(1)食塩(0.1) うすくちょうゆ(2.4)	①牛肉(50)さとう(0.9) こいくちょうゆ(1.8)料理酒(2.7) しょうが(0.5)ピーマン(35) たけのこ(缶)(25)なたね油(1) 料理酒(1.8)さとう(0.5) オスターソース(3.2)こいくちょうゆ(1.2) 片くり粉(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)うすくちょうゆ(2.2) 米酢(2)ごま油(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) うすくちょうゆ(0.88)片くり粉(0.8) チキンスープ(15)	①厚あげ(50)三温糖(0.9) こいくちょうゆ(1.8)けずりぶし(1) 鶏肉(30)しょうが(0.3) じゃがいも(50)にんじん(10) なたね油(1)三温糖(1.59) 料理酒(0.72)信州みそ(3.96) うすくちょうゆ(0.87)すりごま(4.5) ねりごま(2)けずりぶし(0.24) ②大根葉(60)にんじん(15) 花かつお(1.5)なたね油(0.75) 本みりん(1.95)料理酒(0.9) うすくちょうゆ(3.75) ③もずく(15)たまねぎ(20) 青ねぎ(5)だし昆布(0.8) けずりぶし(1)食塩(0.1) うすくちょうゆ(2.4)	①高野豆腐(10)さとう(1.08) うすくちょうゆ(2.88)けずりぶし(1) 豚ひき肉(25)たまねぎ(25) にんじん(15)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) うすくちょうゆ(1.8)片くり粉(2) けずりぶし(1) ②ひじき(2)小松菜(50) なたね油(0.5)花かつお(0.4) さとう(0.4)こいくちょうゆ(3) 本みりん(1) ③じゃがいも(20)たまねぎ(15) 青ねぎ(3)けずりぶし(1.9) 信州みそ(4)赤みそ(2.4)	①鶏肉(60)さとう(1) 料理酒(1)本みりん(1) こいくちょうゆ(3)いりごま(4) ②大根葉(60)鶏卵(20) 片くり粉(0.2)なたね油(0.5) こしょう(0.01)うすくちょうゆ(1.8) なたね油(1) ③えのきだけ(5)たまねぎ(25) 豆苗(3)だし昆布(0.8) けずりぶし(1)食塩(0.1) うすくちょうゆ(2.4)	①干しうどん(60)豚肉(40) なたね油(0.5)さとう(1.3) こいくちょうゆ(1.8)たまねぎ(35) だし昆布(2)けずりぶし(3.1) 青ねぎ(7)本みりん(1.36) カレー粉(0.56)食塩(0.16) こいくちょうゆ(1.2)うすくちょうゆ(4.8) 片くり粉(5.6) ②たら角切り濃粉付(30)なたね油(揚げ物用)(1.5) ③小松菜(70)にんじん(10) 油あげ(15)本みりん(1.1) さとう(0.5)うすくちょうゆ(2) こいくちょうゆ(0.5)けずりぶし(0.2) ④パインゼリー1個(50)
後期食	①油あげ→厚あげ ②いりごま・すりごま→ねりごま	②緑豆はるさめ→はるさめ	①すりごまなし ②ほうれん草追加	①高野豆腐→絹ごし豆腐	①たまねぎ・片くり粉追加 いりごま→ねりごま ②ほうれん草追加	②たら角切り濃粉付→たら、たまねぎ 料理酒・うすくちょうゆ・片くり粉追加 なたね油(揚げ物用)なし ③油あげ→厚あげ
中期食	①油あげ→厚あげ ②いりごま・すりごま→ねりごま	②緑豆はるさめ→はるさめ	①すりごまなし ②ほうれん草追加	①高野豆腐→絹ごし豆腐 片くり粉なし	①たまねぎ・片くり粉追加 いりごま→ねりごま ②ほうれん草追加	②たら角切り濃粉付→たら、たまねぎ 料理酒・うすくちょうゆ・片くり粉追加 なたね油(揚げ物用)なし ③油あげ→厚あげ
初期食	①油あげ→厚あげ ②いりごま・すりごま→ねりごま	②緑豆はるさめ→はるさめ	①すりごまなし ②ほうれん草追加	①高野豆腐→絹ごし豆腐 片くり粉なし	①たまねぎ・片くり粉追加 いりごま→ねりごま ②ほうれん草追加	②たら角切り濃粉付→たら、たまねぎ 料理酒・うすくちょうゆ・片くり粉追加 なたね油(揚げ物用)なし ③油あげ→厚あげ

月日	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
栄養量	エネルギー 606kcal、たんぱく質 17.3g	エネルギー 691kcal、たんぱく質 27.3g	エネルギー 647kcal、たんぱく質 24g	エネルギー 694kcal、たんぱく質 25.2g
献立	ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②野菜の五目酢きんぴら ③ふのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②キャベツのナムル ③わかめスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉のこはく揚げ ②夏野菜の焼きびたし ③たまねぎのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①ピリカラみそ丼の具 ②ほうれん草のナムル ③はるさめスープ
おかずの内容	①たちうお濃粉付(20)なたね油(0.5) さとう(0.96)本みりん(1.1) こいくちょうゆ(1.63)しょうが(0.9) ②ごぼう(10)にんじん(15) 三度豆(5)かぼちゃ(35) なたね油(1)料理酒(0.9) 食塩(0.1)さとう(2.25) こいくちょうゆ(2.25)米酢(2.7) ③切りふ(2)たまねぎ(15) にんじん(5)けずりぶし(1.9) 信州みそ(4)赤みそ(2.4)	①厚あげ(50)三温糖(0.9) こいくちょうゆ(1.8)けずりぶし(1) 豚肉(30)たまねぎ(25) にんじん(15)たけのこ(缶)(15) にんにく(0.2)なたね油(1.2) 赤みそ(2.25)さとう(0.81) オスターソース(0.81)トウバンジャン(0.09) こいくちょうゆ(1.08)片くり粉(1) ②キャベツ(50)もやし(20) にんじん(5)いりごま(3) さとう(1)ごま油(1) うすくちょうゆ(3.5)米酢(2) ③わかめ(3)たまねぎ(30) けずりぶし(1.9)食塩(0.1) こしょう(0.01)料理酒(0.8) うすくちょうゆ(2.4)	①鶏肉(60)しょうが(2.4) こいくちょうゆ(1.4)うすくちょうゆ(1.6) 料理酒(1)片くり粉(3) なたね油(揚げ物用)(3.6) ②なす(15)かぼちゃ(25) オクラ(10)なたね油(2) こいくちょうゆ(0.9)うすくちょうゆ(1.3) 本みりん(4)けずりぶし(0.24) ③たまねぎ(25)にんじん(10) みつば(3)けずりぶし(1.9) 信州みそ(4)赤みそ(2.4)	①豚ひき肉(40)大豆(20) しょうが(0.5)たまねぎ(20) もやし(50)青ねぎ(5) ごま油(1)赤みそ(4.2) さとう(1.2)本みりん(0.6) 料理酒(0.6)こいくちょうゆ(2.4) トウバンジャン(0.03)チキンスープ(5) 片くり粉(1) ②ほうれん草(60)にんじん(5) すりごま(3)ごま油(0.7) さとう(0.7)うすくちょうゆ(2.4) 米酢(1.1) ③緑豆はるさめ(6)たまねぎ(25) 豆苗(3)けずりぶし(1.9) 食塩(0.1)こしょう(0.01) 料理酒(0.8)うすくちょうゆ(2.4)
後期食	①マッシュポテト追加	②いりごま→ねりごま	①たまねぎ追加 なたね油(揚げ物用)なし	②すりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ
中期食	①マッシュポテト追加	②いりごま→ねりごま	①たまねぎ追加 なたね油(揚げ物用)なし	②すりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ
初期食	①マッシュポテト追加	②いりごま→ねりごま	①たまねぎ追加 なたね油(揚げ物用)なし	②すりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ

ゆっくりよくかんで 食べましょう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。
みなさんはごはんを食べるときにひと口何回くらい
かんでから飲みこんでいますか？ひと口30回以上が目安
だと言われています。

よくかんで食べると、早食いを防ぎ、満腹感が得られやすくなり、肥満防止にもつながります。
また、よくかむことで、ホルモン分泌が高まり食欲が抑えられ、ゆっくり味わうことで、うす味・適量が満足感を得ることができます。
よくかんで、食べ物の味を味わい、家族や友だちと会話をしながら、ゆっくりと食事を楽しみましょう。



★給食では、ごぼうなどの食物せんいが多いものやこんにやくなどの弾力のあるものなど、かみごたえのある食べ物を取り入れて、かむ力を育てています。

参照：農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット

給食無償化の取組について
本市では、国及び京都府の支援に加え、実際の食料費との差額を本市が負担することにより、総合支援学校小学部給食費の無償化を実現しています。これにより、保護者の皆様の負担軽減を図りながら、これまでと同様に栄養バランスのとれた安全・安心な給食を引き続き提供します。

*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、いかに及ぶ・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、原則的に休日の献立が当日の献立となります。

