



子どもを共に育む
京都市民憲章



令和8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(水) | 2日(木) | 3日(金) | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) |
|--------|---|---|---|---|--|---|
| 栄養量 | エネルギー 837kcal、たんぱく質 27.5g | エネルギー 682kcal、たんぱく質 29.6g | エネルギー 687kcal、たんぱく質 26.2g | エネルギー 674kcal、たんぱく質 28.3g | エネルギー 607kcal、たんぱく質 18.6g | エネルギー 776kcal、たんぱく質 33.5g |
| 献立 | バターうずまきパン 牛乳 ①ブラウンシチュー ②野菜のドレッシングあえ ③りんごゼリー | ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とじ ②ほうれん草ともやしの土佐酢あえ ③焼きなすのみそ汁 | 麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそば ②酢のもの ③小松菜のすまし汁 | ごはん 牛乳 ①チキンのケバブ風 ②さっぱりツナポテト ③トマトと卵のスープ | 麦ごはん 牛乳 ①七夕ちらしの具 ②小松菜ともやしのごまあえ ③にゅうめん | コッパン・いちごジャム 牛乳 ①ささみフライ ②ラタトゥイユ ③ほうれん草のスープ |
| おかずの内容 | ①鶏肉(35) ガリックパウダー(0.1) じゃがいも(55) たまねぎ(60) にんじん(15)なたね油(1) なたね油(1)バター(4) 小麦粉(6)ピザ用チーズ(5) トマトピューレ(2)パセリソース(4) ウスターソース(1.1)食塩(0.8) こしょう(0.01)ローリエ(0.01) ②小松菜(55)にんじん(10) コーン(5)まぐろフレーク(5) さとう(1.3)食塩(0.2) こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.6) 米酢(2.5)なたね油(0.8) ③りんごゼリー1個(40) | ①豚肉(30)鶏卵(55) 片くり粉(2)たまねぎ(45) にんじん(10)さとう(0.45) うすくちしょうゆ(4.68)けずりぶし(0.3) ②ほうれん草(60)もやし(30) 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厚あげ(50)三温糖(0.9) こいくちしょうゆ(1.8)けずりぶし(1) 鶏ひき肉(30)しょうが(0.3) じゃがいも(35)にんじん(10) なたね油(1)三温糖(1.6) 料理酒(0.7)信州みそ(4) うすくちしょうゆ(0.9)すりごま(3.5) ねりごま(2.5)けずりぶし(0.3) ②キャベツ(40)きゅうり(20) わかめ(5)さとう(0.8) うすくちしょうゆ(2.7)米酢(2) ③たまねぎ(25)にんじん(5) 小松菜(20)だし昆布(0.8) けずりぶし(1)食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.4) | ①鶏肉(60)料理酒(1) 片くり粉(3)たまねぎ(30) にんにく(1)なたね油(1) さとう(2.5)米酢(2.5) 赤みそ(3)カレー粉(0.2) コチジャン(1) ②まぐろフレーク(10)じゃがいも(40) にんじん(10)キャベツ(15) なたね油(0.7)本みりん(1) さとう(0.3)食塩(0.5) こしょう(0.01)米酢(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) うすくちしょうゆ(0.88)片くり粉(0.8) けずりぶし(1.9) | ①しらすばし(5)さとう(4) 食塩(0.4)米酢(10) ロースハム(10)にんじん(7) コーン(10)オクラ(10) ②小松菜(70)もやし(15) にんじん(5)すりごま(3.5) ねりごま(1)本みりん(1.7) こいくちしょうゆ(3.4)けずりぶし(0.2) ③そうめん(10)たまねぎ(10) きゅうり(5)みょうが(3) だし昆布(0.8)けずりぶし(1) 食塩(0.1)うすくちしょうゆ(2.4) 本みりん(0.24) | ①鶏肉(60)食塩(0.2) こしょう(0.01)小麦粉(5.8) パン粉(12)なたね油(揚げ物用)(7.8) ②かぼちゃ(30)たまねぎ(30) ズッキーニ(20)ホールトマト缶(40) にんにく(0.5)なたね油(0.8) チキンスープ(5)食塩(0.5) こしょう(0.01)さとう(0.2) ローリエ(0.01) ③ほうれん草(40)たまねぎ(15) 食塩(0.24)こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.84)料理酒(0.8) チキンスープ(15) |
| 後期食 | | | ①すりごまなし | | ②すりごまなし | ①たまねぎ・片くり粉追加 小麦粉・パン粉・なたね油(揚げ物用)なし |
| 中期食 | | | ①すりごまなし | | ②すりごまなし | ①たまねぎ・片くり粉・チキンスープ追加 小麦粉・パン粉・なたね油(揚げ物用)なし |
| 初期食 | | | ①すりごまなし | | ②すりごまなし | ①たまねぎ・片くり粉・チキンスープ追加 小麦粉・パン粉・なたね油(揚げ物用)なし |

| 月日 | 9日(木) | 10日(金) | 13日(月) | 14日(火) |
|--------|---|---|--|--|
| 栄養量 | エネルギー 598kcal、たんぱく質 18.6g | エネルギー 631kcal、たんぱく質 24.8g | エネルギー 641kcal、たんぱく質 25.1g | エネルギー 710kcal、たんぱく質 28g |
| 献立 | ごはん 牛乳 ①たちうおのカレーあんかけ ②大根葉とゴーヤの炒め物 ③キャベツのみそ汁 | 麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆のみそ炒め ②切干大根の三杯酢 ③いりこだしのお吸い物 | ごはん 牛乳 ①鶏肉の韓国風 ②大根葉と卵の炒め物 ③わかめスープ | 麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②万願寺とうがらしとちくわの炒め物 ③とうふのみそ汁 |
| おかずの内容 | ①たちうお(20)なたね油(0.5) たまねぎ(20)にんじん(5) ピーマン(5)カレー粉(0.1) さとう(0.3)うすくちしょうゆ(0.5) こいくちしょうゆ(1.4)片くり粉(0.5) けずりぶし(0.4) ②大根葉(40)にんじん(10) ゴーヤ(10)すりごま(4) 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キャベツ(20)ごぼう(8) 青ねぎ(5)けずりぶし(1.9) 信州みそ(4)赤みそ(2.4) | ①豚肉(25)こいくちしょうゆ(1.17) 料理酒(1.17)大豆(15) 小松菜(40)にんじん(10) しょうが(0.5)なたね油(1) 赤みそ(3)さとう(0.97) 料理酒(1.62)こいくちしょうゆ(1.62) ②切干大根(5)にんじん(5) 細切こんぶ(0.2)さとう(0.7) うすくちしょうゆ(2.16)けずりぶし(0.2) きゅうり(20)さとう(0.5) うすくちしょうゆ(1)こいくちしょうゆ(0.5) 米酢(2) ③切りひ(2)たまねぎ(20) みつば(3)食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.4)だし昆布(0.8) 煮干し(2) | ①鶏肉(60)料理酒(2) うすくちしょうゆ(1.5)片くり粉(3) なたね油(揚げ物用)(3)青ねぎ(10) 赤ピーマン(5)コチジャン(0.1) こいくちしょうゆ(2)さとう(1) にんにく(0.3)ごま油(0.5) 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)うすくちしょうゆ(1.8) なたね油(1) ③わかめ(3)たまねぎ(20) もやし(10)食塩(0.24) こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.84) こいくちしょうゆ(0.4)チキンスープ(15) | ①豚肉(45)じゃがいも(80) たまねぎ(35)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) ②万願寺とうがらし(35)ちくわ(10) すりごま(2)なたね油(0.5) 本みりん(0.8)料理酒(0.5) うすくちしょうゆ(2.2) ③絹ごし豆腐(25)たまねぎ(10) にんじん(5)けずりぶし(1.9) 信州みそ(4)赤みそ(2.4) |
| 後期食 | ①マッシュポテト追加 ②ほうれん草追加 すりごま→ねりごま | | ①たまねぎ追加 なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草追加 | ②ほうれん草追加 すりごま→ねりごま |
| 中期食 | ①マッシュポテト追加 ②ほうれん草追加 すりごま→ねりごま | | ①たまねぎ追加 なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草追加 | ②ほうれん草追加 すりごま→ねりごま |
| 初期食 | ①マッシュポテト追加 ②ほうれん草追加 すりごま→ねりごま | | ①たまねぎ追加 なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草追加 | ②ほうれん草追加 すりごま→ねりごま |

がつのか
「7月7日は
たなばたこんだて
七夕献立」です

7月7日は七夕です。一年に一度だけこの日の夜に、天の川を渡って「ひこぼし」と「おりひめ」が出会うことができるという伝説をもとにした星祭りの行事です。七夕の日に天の川のような「そうめん」を食べると一年健康に過ごせると言われています。給食では、星に見立てた「オクラ」は「七夕ちらしの具」、天の川に見立てた「そうめん」は「にゅうめん」で使っています。

なつ 夏に美味しい!
オクラ

オクラは、お腹の調子を整えたり胃や腸を守ったりする働きがあります。体の調子を整える栄養がたっぷり含まれており、暑さで疲れやすい夏にぴったりの食材です。

クイズ オクラを切るとどんな形?

① ● ② ♥ ③ ★

ヒント 七夕には欠かせないあのかたち!

©: ぎょう



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!





| 月日 | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) | 21日(火) | 8月24日(月) | 25日(火) |
|--------|---|---|--|---|--|---|
| 栄養量 | エネルギー 626kcal、たんぱく質 20.9g | エネルギー 667kcal、たんぱく質 27.4g | エネルギー 670kcal、たんぱく質 25.2g | エネルギー 656kcal、たんぱく質 22.5g | エネルギー 776kcal、たんぱく質 26.3g | エネルギー 615kcal、たんぱく質 27.6g |
| 献立 | ①牛肉とトマトの炒めフォー 牛乳 ②大豆のカレーマリネ ③夏野菜のスープ ④パインゼリー | ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②大根葉とキャベツのナムル ③中華コーンスープ | 麦ごはん  牛乳 ①はもの梅肉あえ ②質茂なすの田楽 ③ゆばのすまし汁 | ごはん 牛乳 ①夏野菜のあんかけごはんの具 ②大根葉とひじきの炒め物 ③ふのみそ汁 | 麦ごはん 牛乳 ①夏野菜のカレー ②ひじきのごまサラダ ③牛乳プリン | ごはん 牛乳 ①ホキのかわり煮 ②とうがんのそぼろあんかけ ③かきたま汁 |
| おかずの内容 | ①フォー (50) 牛肉 (35) 料理酒 (1) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) にんにく (1) なたね油 (1) 小松菜 (40) たまねぎ (30) トマト (40) 料理酒 (2) うすくちょうゆ (2) こいくちょうゆ (3) オイスターソース (5) チキンスープ (5) ②大豆 (15) まぐろフレーク (5) たまねぎ (15) にんじん (5) なたね油 (0.48) さとう (0.7) 食塩 (0.3) カレー粉 (0.1) 米酢 (1.6) ③かぼちゃ (20) ブッキーニ (20) にんじん (5) 食塩 (0.24) こしょう (0.01) こいくちょうゆ (0.4) うすくちょうゆ (1.84) 料理酒 (0.8) チキンスープ (15) ④パインゼリー1個 (50) | ①鶏肉 (60) 料理酒 (1.1) こいくちょうゆ (1.8) ごま油 (0.5) 板こんにゃく (30) にんじん (20) ピーマン (15) たけのこ (缶) (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) こいくちょうゆ (1.9) うすくちょうゆ (1.4) トウバンジャン (0.1) 片くり粉 (1.2) 米酢 (0.5) ②大根葉 (60) キャベツ (30) さとう (1) ごま油 (1) うすくちょうゆ (3.3) 米酢 (1.5) ③鶏卵 (20) たまねぎ (20) にんじん (5) クラムソース (缶) (25) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちょうゆ (1.84) 片くり粉 (0.8) けずりぶし (1.9) | ①はもの (60) 料理酒 (2.16) 片くり粉 (6) なまね油 (揚げ物用) (3) 梅干し (2.4) さとう (2.16) 本みりん (2.4) こいくちょうゆ (2.4) ②質茂なす (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ゆば (5) たまねぎ (15) にんじん (5) 干しいたけ (0.3) みつば (5) 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) | ①鶏ひき肉 (30) 万歳とうがらし (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) こいくちょうゆ (2) うすくちょうゆ (4) 片くり粉 (4.5) けずりぶし (1) ②ひじき (2) 大根葉 (50) なたね油 (0.5) いりごま (4) 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切りふ (2) キャベツ (15) 青ねぎ (5) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4) | ①豚肉 (35) ガリックパウダー (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) ホールトマト (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) パーベキューソース (8) ウスターソース (2) 食塩 (0.5) オールスパイス (0.03) こいくちょうゆ (1.7) ローリエ (0.01) ②ひじき (3) にんじん (10) さとう (0.2) うすくちょうゆ (1) けずりぶし (0.8) コーン (10) 小松菜 (20) すりごま (4) さとう (0.8) うすくちょうゆ (2) 米酢 (2) ③牛乳プリン1個 (40) | ①ホキ (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) こいくちょうゆ (1) ②とうがん (48) 鶏ひき肉 (24) なたね油 (0.4) たまねぎ (20) にんじん (8) しょうが (0.4) さとう (1.12) うすくちょうゆ (3.52) けずりぶし (0.48) 片くり粉 (1.6) ③鶏卵 (20) 絹ごし豆腐 (30) みつば (3) 食塩 (0.1) うすくちょうゆ (2.4) 片くり粉 (0.8) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) |
| 後期食 | | ①たまねぎ・じゃがいも追加 板こんにゃくなし ②ほうれん草追加 | ①はもの・がれい、たまねぎ追加 なたね油 (揚げ物用) なし ②いりごま→ねりごま | ②ほうれん草追加 いりごま→ねりごま | ②すりごま→ねりごま | ①たまねぎ・片くり粉追加 |
| 中期食 | | ①たまねぎ・じゃがいも追加 板こんにゃくなし ②ほうれん草追加 | ①はもの・がれい、たまねぎ追加 なたね油 (揚げ物用) なし ②いりごま→ねりごま | ②ほうれん草追加 いりごま→ねりごま | ②すりごま→ねりごま | ①たまねぎ・片くり粉追加 |
| 初期食 | | ①たまねぎ・じゃがいも追加 板こんにゃくなし ②ほうれん草追加 | ①はもの・がれい、たまねぎ追加 なたね油 (揚げ物用) なし ②いりごま→ねりごま | ②ほうれん草追加 いりごま→ねりごま | ②すりごま→ねりごま | ①たまねぎ・片くり粉追加 |

| 月日 | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) | 31日(月) |
|--------|--|---|---|--|
| 栄養量 | エネルギー 790kcal、たんぱく質 32.8g | エネルギー 666kcal、たんぱく質 25.3g | エネルギー 705kcal、たんぱく質 28.1g | エネルギー 672kcal、たんぱく質 26g |
| 献立 | 黒糖コッペパン 牛乳 ①大豆とツナのトマト煮 ②小松菜のソテー ③スープ | 麦ごはん 牛乳 ①豚肉とたまねぎのオイスターソース炒め ②キャベツとピーマンのごま炒め ③はるさめスープ | ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の黒酢炒め ②ほうれん草の煮びたし ③えのきのみそ汁 | 麦ごはん 牛乳 ①ゴーヤチャンプル ②クーブイリチー ③トマトのみそ汁 |
| おかずの内容 | ①大豆 (22) まぐろフレーク (30) たまねぎ (55) にんじん (10) ホールトマト (缶) (22) なたね油 (1) トマトチップ (4.5) ウスターソース (1.9) 食塩 (0.3) こしょう (0.01) ローリエ (0.01) ②小松菜 (65) コーン (15) なたね油 (0.7) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちょうゆ (1.1) ③ベーコン (8) たまねぎ (20) にんじん (7) もやし (20) 食塩 (0.16) こしょう (0.01) こいくちょうゆ (0.4) うすくちょうゆ (1.84) 料理酒 (0.8) チキンスープ (15) | ①豚肉 (50) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) 料理酒 (1) たまねぎ (65) にんじん (10) 青ねぎ (5) しょうが (0.5) にんにく (0.3) なたね油 (1) さとう (0.5) 料理酒 (0.5) オイスターソース (5) こいくちょうゆ (1) 片くり粉 (1) ②キャベツ (65) ピーマン (10) すりごま (4) ごま油 (0.5) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) うすくちょうゆ (2) ③緑豆はるさめ (6) にんじん (5) たまねぎ (15) 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 (45) しょうが (1.5) こいくちょうゆ (1.2) 片くり粉 (4.5) かぼちゃ (35) なまね油 (揚げ物用) (3.65) たまねぎ (50) にんじん (10) なたね油 (1) さとう (2.2) こいくちょうゆ (3.2) 黒酢 (3) ②油あげ (12) ほうれん草 (65) にんじん (5) さとう (0.5) 本みりん (1.1) こいくちょうゆ (3) けずりぶし (0.2) ③たまねぎ (25) えのきだけ (10) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4) | ①平天 (15) 木綿豆腐 (30) ゴーヤ (15) にんじん (10) たまねぎ (30) もやし (15) 鶏卵 (40) なたね油 (1.5) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちょうゆ (4) ②豚肉 (10) にんじん (5) 細切こんぶ (1.5) つきこんにゃく (5) 切干大根 (5.5) いりごま (3) ごま油 (0.5) さとう (0.8) 本みりん (2.4) 料理酒 (1) うすくちょうゆ (3.5) けずりぶし (0.3) ③トマト (20) たまねぎ (15) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4) |
| 後期食 | | ②すりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ | ①なたね油 (揚げ物用) なし ②油あげ→厚あげ | ①片くり粉追加 ②つきこんにゃくなし いりごま→ねりごま |
| 中期食 | | ②すりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ | ①なたね油 (揚げ物用) なし ②油あげ→厚あげ | ①片くり粉追加 ②つきこんにゃくなし いりごま→ねりごま |
| 初期食 | | ②すりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ | ①なたね油 (揚げ物用) なし ②油あげ→厚あげ | ①片くり粉追加 ②つきこんにゃくなし いりごま→ねりごま |

きょうと とくべつこんだて
京都ならではの特別献立

京都は千年の都として、京野菜やゆばなどの伝統食材、それらを使った多彩な伝統料理による豊かな食文化が育まれてきました。給食を通して、そうした京都の食文化や食に対する理解を深めていけるように、本年度から京都ならではの食材や料理を用いた献立を提供する機会を充実させていきます。この特別献立は、四季を感じられるように年4回、春夏秋冬に実施する予定です。

第1弾は、祇園祭の期間でもある7月17日(金)に登場します。夏の京都ならではの献立を味わって食べましょう。

*献立表では「京」マークでお知らせします。

きょうと とくべつこんだて なつ
京都ならではの特別献立～夏～

はもの梅肉あえ
京都では、祇園祭の時期になると旬の「はもの」がよく食べられます。そのため、祇園祭は「はもの祭り」ともいわれてきました。京都の夏に欠かせない食材です。給食では、さっぱりとした味わいの梅干しと一緒に味わいましょう。

質茂なすの田楽
京野菜の一つで夏の旬の「質茂なす」をあまりみそだれとからめました。

ゆばのすまし汁
だしのうま味たっぷりのすまし汁にゆばがはかまって、まろやかな味わいです。

*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、原則的に休日の献立が当日の献立となります。

