子どもを共に育む
京都市民憲章
京都はぐくみ憲章
社会のあらゆる場で実践し、行動の輪を広げましょう！

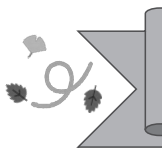
令和8年11月分
京都市立総合支援学校給食献立表
〈小学部〉

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	2日（月）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	9日（月）	10日（火）
栄養量	エネルギー 643kcal、たんぱく質 24.5g	エネルギー 653kcal、たんぱく質 23.3g	エネルギー 741kcal、たんぱく質 30.1g	エネルギー 678kcal、たんぱく質 26g	エネルギー 641kcal、たんぱく質 24.9g	エネルギー 724kcal、たんぱく質 28.6g
献立	ごはん 牛乳 ①関東煮 ②白菜と豚肉のポン酢あえ ③ふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②ごま酢あえ ③のっぺい汁	コッペパン・いちごジャム 牛乳 ①鶏肉のアングレス ②小松菜のソテー ③かぼちゃのポタージュ（みそ仕立て）	ごはん 牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②大根葉と卵の炒め物 ③白菜のすまし汁	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えのきのみそ汁	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②切干大根の煮つけ ③キャベツの吉野汁
おかずの内容	①厚あげ (20) 三温糖 (0.32) こいくちしょうゆ (0.64) けずりぶし (0.3) ちくわ (20) じゃがいも (40) にんじん (15) だいこん (45) 板こんにゃく (10) 砂糖 (1.44) 本みりん (2.16) うすくちしょうゆ (3) こいくちしょうゆ (2.5) だし昆布 (1) けずりぶし (2) ②はくさい (40) 小松菜 (15) もやし (15) 豚肉 (20) 料理酒 (1) ゆず(果汁) (2.4) こいくちしょうゆ (2.8) 砂糖 (1.2) 料理酒 (2.8) けずりぶし (0.2) ③切りふ (2) たまねぎ (25) みつば (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)	①さば (50) しょうが (2) 料理酒 (2.3) 本みりん (2.3) 三温糖 (1.05) こいくちしょうゆ (2.3) ②キャベツ (70) にんじん (10) すりごま (3.5) 砂糖 (1.1) うすくちしょうゆ (3) 米酢 (1.6) ③里いも (17) ごぼう (15) たまねぎ (17) にんじん (5) 青ねぎ (5) けずりぶし (1.9) 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鶏肉 (60) 料理酒 (0.96) 片くり粉 (3) なたね油（揚げ物用） (3) トマトケチャップ (7.2) ウスターソース (5.4) 砂糖 (0.96) ②小松菜 (65) にんじん (10) コーン (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ベーコン (5) かぼちゃ (30) マッシュポテト (20) たまねぎ (30) なたね油 (0.5) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) 信州みそ (3) 片くり粉 (1) チキンスープ (15)	①高野豆腐 (10) 砂糖 (1.08) うすくちしょうゆ (2.88) けずりぶし (1) 豚ひき肉 (25) たまねぎ (30) にんじん (10) しょうが (0.8) なたね油 (0.8) 砂糖 (0.9) 本みりん (0.9) 料理酒 (0.45) うすくちしょうゆ (1.8) 片くり粉 (2) けずりぶし (1) 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はくさい (30) たまねぎ (20) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)	①鶏肉 (60) 塩こうじ (4.8) こいくちしょうゆ (0.3) 料理酒 (0.8) ②ごぼう (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 (0.1) 砂糖 (2.25) こいくちしょうゆ (2.25) 米酢 (2.7) いりごま (2) すりごま (2) ③えのきだけ (10) たまねぎ (25) 豆苗 (5) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	①油あげ (25) 砂糖 (0.9) うすくちしょうゆ (2.1) けずりぶし (0.2) 鶏卵 (50) 片くり粉 (2.2) たまねぎ (30) 青ねぎ (10) うすくちしょうゆ (3.1) けずりぶし (0.4) ②切干大根 (6) 平天 (10) にんじん (8) 三温糖 (1.44) うすくちしょうゆ (3) けずりぶし (2.4) ③キャベツ (40) たまねぎ (20) にんじん (10) けずりぶし (1.9) 本みりん (0.48) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (1.6)
後期食	①板こんにゃくなし	①たまねぎ・片くり粉追加 ②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	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②ほうれん草追加	①たまねぎ・片くり粉追加 ②いりごま・すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ
中期食	①板こんにゃくなし	①たまねぎ・片くり粉・けずりぶし追加 ②すりごま→ねりごま	①たまねぎ・チキンスープ追加 なたね油（揚げ物用）なし	①高野豆腐→絹ごし豆腐、片くり粉なし ②ほうれん草追加	①たまねぎ・片くり粉・けずりぶし追加 ②いりごま・すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ
初期食	①板こんにゃくなし	①たまねぎ・片くり粉・けずりぶし追加 ②すりごま→ねりごま	①たまねぎ・チキンスープ追加 なたね油（揚げ物用）なし	①高野豆腐→絹ごし豆腐、片くり粉なし ②ほうれん草追加	①たまねぎ・片くり粉・けずりぶし追加 ②いりごま・すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ

月日	11日（水）	12日（木）	13日（金）	16日（月）
栄養量	エネルギー 787kcal、たんぱく質 29.6g	エネルギー 636kcal、たんぱく質 27.1g	エネルギー 696kcal、たんぱく質 28.1g	エネルギー 556kcal、たんぱく質 23.6g
献立	黒糖コッペパン 牛乳 ①里いものクリームシチュー ②ひじきのごまサラダ ③みかん	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②ほうれん草と白菜の土佐酢あえ ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそぼろ ②小松菜ともやしの炒め物 ③かまぼこのすまし汁	①みそうどん 牛乳 ②ひじきの五目煮 ③さつまいもとりんごの重ね煮
おかずの内容	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) ②ひじき (3) にんじん (10) 砂糖 (0.2) うすくちしょうゆ (1) けずりぶし (0.8) コーン (10) 小松菜 (20) すりごま (3) 砂糖 (0.8) うすくちしょうゆ (2) 米酢 (2) ③みかん1個 (75)	①豚肉 (60) こいくちしょうゆ (1.1) 料理酒 (1.4) しょうが (1.5) たまねぎ (35) 糸こんにゃく (20) なたね油 (0.7) 三温糖 (1.4) こいくちしょうゆ (2.7) 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ごぼう (15) たまねぎ (15) にんじん (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) うすくちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (0.8)	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小松菜 (55) もやし (35) なたね油 (0.5) 食塩 (0.2) うすくちしょうゆ (1.5) 本みりん (1.1) 料理酒 (0.5) ③かまぼこ (10) たまねぎ (15) 青ねぎ (5) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食塩 (0.08) うすくちしょうゆ (2)	①干しうどん (60) 鶏肉 (30) 油あげ (10) にんじん (10) しめじ (10) はくさい (15) 青ねぎ (10) 砂糖 (2) 本みりん (1.6) こいくちしょうゆ (0.5) だし昆布 (2) けずりぶし (3.1) 赤みそ (5) 豆みそ (3) ②ひじき (5) にんじん (10) ごぼう (10) つきこんにゃく (8) なたね油 (0.5) 三温糖 (1) 本みりん (2.3) うすくちしょうゆ (2) こいくちしょうゆ (2) けずりぶし (1) ③さつまいも (40) りんご (15) 砂糖 (2) 食塩 (0.05)
後期食	②すりごま→ねりごま ③みかん→みかん(缶)	①片くり粉追加 糸こんにゃくなし	①すりごまなし	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし じゃがいも追加
中期食	②すりごま→ねりごま ③みかん→みかん(缶)	①片くり粉追加 糸こんにゃくなし	①すりごまなし	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし じゃがいも追加
初期食	②すりごま→ねりごま ③みかん→みかん(缶)	①片くり粉追加 糸こんにゃくなし	①すりごまなし	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし じゃがいも追加



寒い季節においしくなる野菜『白菜』

白菜は寒さにあたることで甘みが増し、おいしくなる野菜です。これは寒さから身を守るために糖分を蓄えるからといわれています。給食でも寒くなるこれからの季節に「白菜」を使った献立が登場します。寒さが育てた白菜のおいしさを味わいながらいただきましょう。

～白菜を使った料理～

白菜の黒い点々のひ・み・つ

白菜の白い部分に見られる黒い点々。実はこれは「ゴマ症」と呼ばれる自然な現象で病気やカビではありません。見た目は気になるかもしれませんが、食べても問題なく、味や栄養も変わりません。見つけたらぜひ観察してみましょう！

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！

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 706kcal、たんぱく質 26.6g	エネルギー 645kcal、たんぱく質 23.2g	エネルギー 668kcal、たんぱく質 22.9g	エネルギー 775kcal、たんぱく質 25.8g	エネルギー 623kcal、たんぱく質 19.8g	エネルギー 783kcal、たんぱく質 28.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②切干大根の三杯酢 ③かきたま汁	ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の黒酢炒め ②大根葉のおかかあえ ③ふのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①麻婆豆腐（マーボードウフ） ②小松菜と白菜のナムル ③わかめスープ ④パインゼリー	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②野菜のごまドレッシングあえ ③牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②小松菜の煮びたし ③くきわかめのあっさり煮 ④さつまいものみそ汁	バターうずまきパン 牛乳 ①スペイン風オムレツ ②ひじきのソテー ③コンソメスープ
おかずの内容	①牛肉 (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切干大根 (5) 細切こんぶ (0.2) 砂糖 (0.72) うすくちしょうゆ (1.5) けずりぶし (0.2) 豆苗 (10) 砂糖 (0.45) うすくちしょうゆ (0.9) こいくちしょうゆ (0.45) 米酢 (1.8) ③鶏卵 (30) たまねぎ (15) にんじん (5) 食塩 (0.05) うすくちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (0.8) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1)	①鶏肉 (45) しょうが (1.5) こいくちしょうゆ (1.2) 片くり粉 (4.5) なたね油（揚げ物用） (2.25) たまねぎ (55) れんこん (20) にんじん (20) なたね油 (1) 砂糖 (2.2) こいくちしょうゆ (3.2) 黒酢 (3) ②大根葉 (55) にんじん (5) 花かつお (0.7) 本みりん (0.9) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.5) だし昆布 (0.2) ③切りふ (2) たまねぎ (20) みつば (3) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	①木綿豆腐 (70) 豚ひき肉 (23) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) たまねぎ (35) 青ねぎ (5) しょうが (0.7) ごま油 (0.9) 砂糖 (0.7) 赤みそ (4) 料理酒 (0.9) トウバンジャン (0.08) こいくちしょうゆ (2.5) 片くり粉 (1.8) ②小松菜 (70) はくさい (20) 砂糖 (1) ごま油 (1) うすくちしょうゆ (3.3) 米酢 (1.5) 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) うすくちしょうゆ (2.4) ④パインゼリー1個 (50)	①鶏肉 (35) ガーリックパウダー (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) バーベキューソース (8) ウスターソース (2) 食塩 (0.5) オールスパイス (0.03) こいくちしょうゆ (1.7) ローリエ (0.01) ②ほうれん草 (55) にんじん (10) コーン (5) まぐろフレーク (5) すりごま (4) 砂糖 (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牛乳プリン1個 (40)	①たちうお粉付 (20) なたね油 (0.5) 砂糖 (0.96) 本みりん (1.1) こいくちしょうゆ (1.63) しょうが (0.9) ②小松菜 (60) えのきだけ (10) にんじん (5) 砂糖 (0.5) 本みりん (1.2) うすくちしょうゆ (2) こいくちしょうゆ (0.5) けずりぶし (0.2) ③くきわかめ (15) 料理酒 (1) こいくちしょうゆ (2.2) 三温糖 (1.5) いりごま (1) ④さつまいも (20) 油あげ (8) たまねぎ (10) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	①豚ひき肉 (15) 鶏卵 (55) 牛乳 (10) たまねぎ (35) じゃがいも (25) 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) 砂糖 (0.4) ②ひじき (3) にんじん (10) コーン (15) なたね油 (1) 砂糖 (0.44) うすくちしょうゆ (1.32) 食塩 (0.22) こしょう (0.01) ③キャベツ (40) たまねぎ (10) うすくちしょうゆ (1.84) 食塩 (0.25) 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		②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト・けずりぶし追加 ③いりごま→ねりごま ④油あげ→絹ごし豆腐	
中期食		①なたね油（揚げ物用）なし ②ほうれん草追加		②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト・けずりぶし追加 ③いりごま→ねりごま、けずりぶし追加 ④油あげ→絹ごし豆腐	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		②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト・けずりぶし追加 ③いりごま→ねりごま、けずりぶし追加 ④油あげ→絹ごし豆腐	①チキンスープ追加

月日	26日（木）	27日（金）	30日（月）
栄養量	エネルギー 674kcal、たんぱく質 24.8g	エネルギー 692kcal、たんぱく質 30.1g	エネルギー 675kcal、たんぱく質 26.5g
献立	ごはん 牛乳 ①筑前煮 ②大根葉ともやしのごまあえ ③赤だし ④みかん	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②キャベツとツナのあえもの ③ほうれん草のスープ	ごはん 牛乳 ①油淋鶏（ユーリンチー） ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③中華コーンスープ
おかずの内容	①鶏肉 (40) ちくわ (10) にんじん (15) ごぼう (20) れんこん (20) 板こんにゃく (10) なたね油 (1) 三温糖 (0.6) 本みりん (1.6) こいくちしょうゆ (3.5) ②大根葉 (70) もやし (20) 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なめこ (10) たまねぎ (25) みつば (3) けずりぶし (1.9) 豆みそ (5.2) 信州みそ (1.2) ④みかん1個 (75)	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) 砂糖 (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まぐろフレーク (10) キャベツ (50) わかめ (5) 砂糖 (0.99) うすくちしょうゆ (2.7) 米酢 (2.48) ごま油 (0.3) ③ほうれん草 (25) たまねぎ (25) にんじん (5) しょうが (0.3) けずりぶし (1.9) 料理酒 (0.8) うすくちしょうゆ (2.4) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) 片くり粉 (0.8)	①鶏肉 (60) 料理酒 (1.2) 片くり粉 (3) なたね油（揚げ物用） (3) 青ねぎ (3) しょうが (1.2) こいくちしょうゆ (2.7) 米酢 (2.7) 砂糖 (2.7) 料理酒 (2.7) ②大根葉 (65) にんじん (10) ごま油 (0.75) 食塩 (0.2) うすくちしょうゆ (2.05) 本みりん (1.5) 料理酒 (0.65) ③鶏卵 (20) たまねぎ (20) にんじん (5) クリームコーン（缶） (25) 食塩 (0.15) 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 (1.9)
後期食	①板こんにゃくなし ②ほうれん草追加、すりごまなし ④みかん→みかん（缶）		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
中期食	①板こんにゃくなし ②ほうれん草追加、すりごまなし ④みかん→みかん（缶）		①たまねぎ・けずりぶし追加 なたね油（揚げ物用）なし ②ほうれん草追加
初期食	①板こんにゃくなし ②ほうれん草追加、すりごまなし ④みかん→みかん（缶）		①たまねぎ・けずりぶし追加 なたね油（揚げ物用）なし ②ほうれん草追加

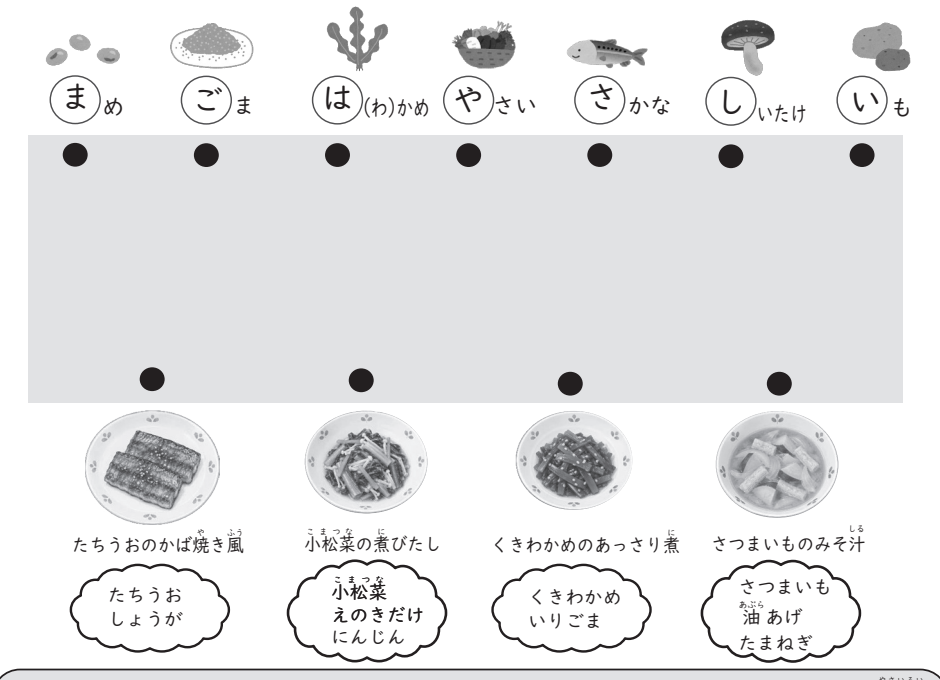
１１月２４日は『和食の日』

１１月２４日は、「いい（１１）に（２）ほんしょ（４）く」という語呂合わせから「和食の日」とされています。和食の良さを見直し、大切にして伝えていくことを考える日です。

「まごは（わ）やさしい」食べ物ってなあに？

健康的なバランスのよい食事をとるために必要とされる代表的な７つの食べ物の頭文字を組み合わせた言葉です。「まごは（わ）やさしい」食べ物を意識的に取り入れることで、栄養バランスが整い、健康的な食生活につながります。１１月２４日（火）の給食には、これら７つの食べ物が全て入っています。

「まごは（わ）やさしい」食べ物がどの献立に入っているのか、点と点を結んで確認しましょう！



ま まめ … 大豆（大豆製品）、金時豆、小豆などの豆類
ご ごま … 白ごま、黒ごまなどの種実類
は (わ)かめ … わかめ、こんぶ、ひじきなどの海藻類
や やさい … キャベツ、たまねぎ、にんじんなどの野菜類
さ さかな … さば、ちくわ、いかなどの魚介類
し しいたけ … しいたけ、えのきだけ、しめじなどのきのこ類
い いも … じゃがいも、さつまいも、里いもなどのいも類

＊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、またはアレルゲン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。