



令和元年5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	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)
栄養量	エネルギー667kcal,たんぱく質30.3g	エネルギー917kcal,たんぱく質35.6g	エネルギー581kcal,たんぱく質25.8g	エネルギー680kcal,たんぱく質28.5g	エネルギー665kcal,たんぱく質32.9g	エネルギー787kcal,たんぱく質34.1g
献立	ごはん 牛乳 ①たらの野菜あんかけ ②ほうれん草と卵の炒め物 ③赤だし	バターうすまきパン 牛乳 ①春野菜のグラタン ②野菜のごまドレッシングあえ ③オニオンスープ	麦ごはん 牛乳 ①赤魚の煮つけ ②ひじきの炒り煮 ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①油淋鶏 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③中華コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②小松菜と鶏肉の炒め物 ③金時豆の甘煮 ④じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 ①厚あげとはるさめの炒め物 ②わかめとツナのあえもの ③にらたまスープ
おかずの内容	①たら(50)料理酒(0.8) うすくちょうゆ(0.8) 米粉(1.5) 片くり粉(2.5) ひまわり油(揚げ物用)(3) たまねぎ(40) にんじん(10) 青ねぎ(5) 片くり粉(1) さとう(0.7) うすくちょうゆ(1) こいくちしょうゆ(3) しょうが(1) けずりぶし(0.8) ②ほうれん草(60) 鶏卵(20) ひまわり油(0.5) 片くり粉(0.2) ひまわり油(1) こしょう(0.01) うすくちょうゆ(1.8) ③絹ごし豆腐(25) なめこ(10) みつば(3) けずりぶし(1.4) 豆みそ(6.5) 信州みそ(1.5)	①鶏肉(35) たまねぎ(30) じゃがいも(20) にんじん(10) クラム(15) 食塩(0.2) こしょう(0.01) ひまわり油(1) ひまわり油(1) バター(6) 小麦粉(7) スキムミルク(5.5) 食塩(0.3) ピザ用チーズ(10) パン粉(0.8) ②小松菜(55) にんじん(10) しらすばし(5) コーン(10) すりごま(4) ひまわり油(1.5) さとう(0.4) うすくちょうゆ(2.2) 米酢(1) ③たまねぎ(50) ひまわり油(0.5) チキンスープ(18) こいくちしょうゆ(0.5) うすくちょうゆ(2) 食塩(0.3) こしょう(0.01)	①赤魚(60) しょうが(0.3) 三温糖(1.2) 料理酒(3.2) 本みりん(0.8) こいくちしょうゆ(1.6) ②ひじき(4) にんじん(5) ひまわり油(0.4) 三温糖(0.8) 本みりん(2.4) こいくちしょうゆ(3.84) けずりぶし(0.96) ③キャベツ(20) にんじん(10) たまねぎ(10) けずりぶし(1.4) みつば(3) 料理酒(1) 食塩(0.3) うすくちょうゆ(3.6) 片くり粉(1)	①鶏肉(60) 食塩(0.16) 料理酒(1.2) 米粉(1.8) 片くり粉(3) ひまわり油(揚げ物用)(3) 青ねぎ(3) しょうが(1.2) こいくちしょうゆ(3) 米酢(3) さとう(3) 料理酒(3) ②大根葉(40) にんじん(10) ごま油(0.5) 食塩(0.2) うすくちょうゆ(1.5) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) ③鶏卵(20) たまねぎ(20) にんじん(5) クラム(15) チキンスープ(15) 食塩(0.3) うすくちょうゆ(2.3) 片くり粉(1)	①かれい(50) 本みりん(0.4) 料理酒(0.32) 三温糖(0.23) こいくちしょうゆ(0.72) 本みりん(1.2) 料理酒(1) 三温糖(0.7) こいくちしょうゆ(2.4) コーンスターチ(1) ②小松菜(50) にんじん(10) 鶏肉(20) ひまわり油(1) 食塩(0.1) こしょう(0.01) うすくちょうゆ(2) ③金時豆(12) 三温糖(4) うすくちょうゆ(0.8) ④じゃがいも(25) たまねぎ(20) けずりぶし(1.4) 信州みそ(5) 赤みそ(3)	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) 豚肉(30) 緑豆はるさめ(10) キャベツ(40) にんじん(10) 干しいたけ(0.8) にんにく(0.2) ひまわり油(1) 赤みそ(2.25) さとう(1.35) オイスターソース(1.8) トウバンジャン(0.09) こいくちしょうゆ(1.44) 片くり粉(1) ②まぐろフレーク(15) わかめ(4) もやし(30) 料理酒(1.5) うすくちょうゆ(2) 本みりん(1.5) いりごま(2) けずりぶし(0.3) ③鶏卵(25) にら(5) たまねぎ(10) チキンスープ(15) 食塩(0.3) こしょう(0.01) うすくちょうゆ(2.3) 片くり粉(1)
後期食	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉, パン粉なし		①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉, 緑豆はるさめ→はるさめ ②いりごま→ねりごま
中期食	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉, パン粉なし ②すりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉, 緑豆はるさめ→はるさめ ②いりごま→ねりごま
初期食	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉, パン粉なし ②すりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉, 緑豆はるさめ→はるさめ ②いりごま→ねりごま

月日	15日(水)	16日(木)	17日(金)
栄養量	エネルギー707kcal,たんぱく質30.6g	エネルギー603kcal,たんぱく質28.4g	エネルギー648kcal,たんぱく質28.4g
献立	麦ごはん 牛乳 ①さけの甘酢煮 ②ほうれん草と切干大根のごまあえ ③とうふのスープ	①カレーうどん 牛乳 ②ちくわのいそべ揚げ ③小松菜のおかか煮 ④牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②ひじきのあえもの ③キャベツの吉野汁
おかずの内容	①さけペースト(18) 鶏ひき肉(36) しょうが(0.9) 料理酒(1.5) 食塩(0.1) 片くり粉(1) たまねぎ(40) ビーマン(10) 黄ピーマン(10) ひまわり油(1) さとう(1.8) トマトケチャップ(4.5) こいくちしょうゆ(3.06) 米酢(1.35) 片くり粉(1.5) ②切干大根(4) にんじん(5) 三温糖(0.96) 本みりん(1.32) うすくちょうゆ(3.36) けずりぶし(0.6) ほうれん草(50) すりごま(3.5) ねりごま(1) うすくちょうゆ(1.1) けずりぶし(0.1) ③絹ごし豆腐(25) たまねぎ(25) にんじん(5) しょうが(0.5) けずりぶし(1.6) 料理酒(1) うすくちょうゆ(3.5) 食塩(0.2) 片くり粉(1)	①干うどん(60) 豚肉(40) ひまわり油(0.5) さとう(1.3) こいくちしょうゆ(1.8) たまねぎ(35) 青ねぎ(7) 本みりん(1.7) カレー粉(0.7) 食塩(0.4) こいくちしょうゆ(1.5) うすくちょうゆ(6) だし昆布(1.6) けずりぶし(1.6) 片くり粉(7) ②ちくわ(25) 青のり(0.15) 小麦粉(5) ひまわり油(揚げ物用)(2) ③小松菜(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(2) だし昆布(0.2) ④牛乳プリン1個(40)	①鶏肉(60) 塩こうじ(5.4) こいくちしょうゆ(0.45) 料理酒(0.9) ひまわり油(1) 米粉(1.8) 片くり粉(3) ②ひじき(3) にんじん(10) けずりぶし(0.8) さとう(0.2) うすくちょうゆ(1) コーン(10) ほうれん草(20) すりごま(3) さとう(0.8) うすくちょうゆ(2) 米酢(2) ③キャベツ(40) にんじん(10) たまねぎ(20) けずりぶし(1.4) 本みりん(0.6) 食塩(0.2) うすくちょうゆ(3.5) 片くり粉(2)
後期食		①豚肉→豚ひき肉 ②じゃがいも, さとう, こいくちしょうゆ 小麦粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 塩こうじなし, 本みりん, ひまわり油なし, 米粉なし
中期食	②すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉, 片くり粉なし ②じゃがいも, さとう, こいくちしょうゆ 小麦粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 塩こうじなし, 本みりん, ひまわり油なし, 米粉なし ②すりごま→ねりごま
初期食	②すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉, 片くり粉なし ②じゃがいも, さとう, こいくちしょうゆ 小麦粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 塩こうじなし, 本みりん, ひまわり油なし, 米粉なし ②すりごま→ねりごま

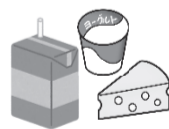
元気な体をつくる！カルシウムとビタミンD

骨や歯の材料になる、と聞いて「カルシウム！」と思いきや、骨や歯の材料としてうまく吸収されません。カルシウムの吸収を助けるには、「ビタミンD」が必要です。

カルシウムが多く含まれる食べ物だけでなく、ビタミンDが多く含まれる食べ物もしっかり食べましょう。

カルシウム

が多く含まれる食べ物



牛乳・乳製品



小魚



海藻類



大豆・大豆製品

ビタミンD

が多く含まれる食べ物



きのこ類



卵



魚介類

太陽の光を浴びることで、体の中でビタミンDを作ることができます。外で元気に体を動かすことも大切です！





月日	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)
栄養量	エネルギー685kcal,たんぱく質32.9g	エネルギー704kcal,たんぱく質28.7g	エネルギー711kcal,たんぱく質29.5g	エネルギー748kcal,たんぱく質31.2g	エネルギー640kcal,たんぱく質28.9g	エネルギー771kcal,たんぱく質26.2g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と高野豆腐の炒め物 ②棒棒鶏 ③ビーフンの中華スープ	食パン・いちごジャム 牛乳 ①ホキのアングレス ②ひじきのソテー ③コンソメスープ	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②小松菜とじゃこの炒め物 ③ふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①ブルコギ ②ほうれん草ともやしのナムル ③じゃがいもの揚げ煮 ④卵とレタスのスープ	ごはん 牛乳 ①さばのたつた揚げ ②キャベツとひき肉の炒め物 ③若竹汁	麦ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②小松菜のソテー ③パインゼリー
おなかすの内容	①高野豆腐(8) さとう(0.45) うすくちしょうゆ(1.08) けずりぶし(0.2) 豚肉(40) にんじん(10) 小松菜(30) 干しいたけ(0.8) ひまわり油(1) チキンスープ(10) さとう(0.54) こいくちしょうゆ(2.43) こしょう(0.01) 片くり粉(1) ②鶏肉(20) 料理酒(0.4) きゅうり(10) キャベツ(10) 赤ピーマン(5) しょうが(0.1) ねりごま(3) こいくちしょうゆ(0.8) 米酢(1.5) さとう(0.8) ③ビーフン(6) もやし(20) にんじん(5) しょうが(0.5) きぬさや(3) チキンスープ(15) 食塩(0.3) こいくちしょうゆ(0.5) うすくちしょうゆ(2.3)	①ホキ(50) 料理酒(0.8) 米粉(1.5) 片くり粉(2.5) ひまわり油(揚げ物用)(2.5) トマトケチャップ(6.3) ウスターソース(4.95) さとう(0.9) ②ひじき(2) にんじん(10) コーン(15) 三度豆(10) ひまわり油(1) さとう(0.44) 食塩(0.22) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.32) ③たまねぎ(50) セロリ(10) パセリ(0.5) チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(2.3) 食塩(0.4) こしょう(0.01)	①油あげ(25) さとう(0.9) うすくちしょうゆ(2.07) 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(3.06) けずりぶし(0.5) ②小松菜(65) にんじん(5) しらすぼし(5) ひまわり油(0.7) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) こいくちしょうゆ(1.8) ③切りぶ(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) みつば(3) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3)	①豚肉(50) にんにく(0.3) さとう(0.45) 料理酒(0.99) こしょう(0.01) こいくちしょうゆ(2.25) ごま油(0.5) たまねぎ(35) にんじん(10) にら(10) エリンギ(10) いりごま(2) ひまわり油(0.5) さとう(0.45) こいくちしょうゆ(2.7) ②ほうれん草(70) もやし(20) さとう(1) ごま油(1) うすくちしょうゆ(3.3) 米酢(1.5) ③じゃがいも(50) ひまわり油(揚げ物用)(2.4) 本みりん(0.64) さとう(0.8) こいくちしょうゆ(1.2) ④鶏卵(25) レタス(25) 食塩(0.4) こしょう(0.01) こいくちしょうゆ(0.4) うすくちしょうゆ(2.3) 片くり粉(1) チキンスープ(15)	①さば(50) しょうが(1.5) 料理酒(1.8) うすくちしょうゆ(2.16) 米粉(1.5) 片くり粉(2.5) ひまわり油(1) ②キャベツ(60) にんじん(7.5) 鶏ひき肉(15) ひまわり油(0.75) 食塩(0.08) 料理酒(1.2) 洋からし(0.08) うすくちしょうゆ(3) 本みりん(0.6) ③わかめ(3) たけのこ(缶)(15) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) うすくちしょうゆ(3.8) 食塩(0.2) 料理酒(0.5)	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) ひまわり油(1) ひまわり油(1) バター(4) 小麦粉(6) カレー粉(0.8) スキムミルク(5) 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(0.8) 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) ひまわり油(0.7) ③パインゼリー(缶)(50)
後期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐, 豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉	①米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉, いりごま→ねりごま ③ひまわり油(揚げ物用)なし	①三温糖, 本みりん, 米粉なし, 片くり粉なし, ひまわり油なし	①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ
中期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐, 豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉	①米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし, チキンスープ	①油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉, いりごま→ねりごま ③ひまわり油(揚げ物用)なし	①三温糖, 本みりん, 米粉なし, 片くり粉なし, ひまわり油なし	①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ
初期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐, 豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉	①米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし, チキンスープ	①油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉, いりごま→ねりごま ③ひまわり油(揚げ物用)なし	①三温糖, 本みりん, 米粉なし, 片くり粉なし, ひまわり油なし	①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ

月日	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
栄養量	エネルギー705kcal,たんぱく質41g	エネルギー861kcal,たんぱく質31.9g	エネルギー712kcal,たんぱく質33.5g	エネルギー737kcal,たんぱく質32.2g
献立	ごはん 牛乳 ①なま節とたけのこのたき合わせ ②えんどう豆の卵とじ ③すまし汁	ミルクコッペパン 牛乳 ①ベーコンオムレツ ②野菜のマリネ ③じゃがいものポターージュ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②ひじき豆 ③豆乳のみそ汁	ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそば ②キャベツの土佐酢あえ ③なめこにゅうめん
おなかすの内容	①なま節(40) さとう(3.15) 本みりん(2.7) 料理酒(4.05) こいくちしょうゆ(2.25) うすくちしょうゆ(2.7) 焼き豆腐(40) たけのこ(缶)(10) 三度豆(10) さとう(0.18) うすくちしょうゆ(0.36) ②鶏卵(40) 片くり粉(0.8) 実えんどう(15) たまねぎ(15) にんじん(5) さとう(1) うすくちしょうゆ(2) けずりぶし(0.3) ③かまぼこ(10) ほうれん草(20) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(3.2) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)	①ベーコン(10) 鶏卵(55) 牛乳(10) たまねぎ(50) にんじん(10) ひまわり油(0.8) 食塩(0.3) うすくちしょうゆ(1.1) こしょう(0.01) ピザ用チーズ(5) ウスターソース(3) トマトケチャップ(6) ②キャベツ(55) にんじん(5) きゅうり(10) 黄ピーマン(5) オリーブ油(0.8) さとう(1.2) 食塩(0.5) こしょう(0.01) 米酢(2.5) ③マッシュポテト(50) たまねぎ(20) マッシュルーム(10) パセリ(1) 牛乳(35) チキンスープ(15) 食塩(0.7) こしょう(0.01) バター(3) 片くり粉(0.5)	①豚肉(60) しょうが(1.5) うすくちしょうゆ(1.08) 料理酒(1.35) 糸こんにゃく(15) たまねぎ(35) 三度豆(5) ひまわり油(0.7) 三温糖(1.35) こいくちしょうゆ(2.7) ②大豆(7) ひじき(5) にんじん(5) ひまわり油(0.5) 三温糖(1.44) 本みりん(2.74) こいくちしょうゆ(4.56) けずりぶし(0.6) ③しめじ(5) ごぼう(15) 青ねぎ(5) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(3) 豆乳(50)	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(30) にんじん(10) きぬさや(5) ひまわり油(1) 三温糖(1.59) 料理酒(0.72) 信州みそ(3.96) うすくちしょうゆ(0.87) すりごま(3.5) ねりごま(2.5) けずりぶし(0.36) ②キャベツ(50) にんじん(4) 花かつお(0.7) 本みりん(0.8) うすくちしょうゆ(2.7) 米酢(1.5) だし昆布(0.2) ③そうめん(10) たまねぎ(25) なめこ(10) 小松菜(15) うすくちしょうゆ(3) 食塩(0.4) 本みりん(0.3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)
後期食			①豚肉→豚ひき肉, 糸こんにゃくなし	
中期食		①チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉, 糸こんにゃくなし	①すりごまなし
初期食		①チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉, 糸こんにゃくなし	①すりごまなし

今月の 献立

5月28日(火)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・なま節とたけのこのたき合わせ
- ・えんどう豆の卵とじ
- ・すまし汁

なま節ってどんな食べ物？

なま節は、^{かつお}鰹を3枚におろしたものをじっくり茹でたり蒸したりしたものです。生の状態よりも日持ちがするようになります。^{かつお}鰹はたんぱく質やビタミンB6, 鉄が豊富です。
^{かつお}鰹の旬は初夏と初秋と言われており、初夏に出回るものは「初が^{かつお}つお」、初秋に出回るものは「戻りが^{かつお}つお」と呼ばれています。

*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。
*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。