

平成30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	1日(火)	2日(水)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
栄養量	エネルギー739kcal,たんぱく質31.7g	エネルギー901kcal,たんぱく質39.2g	エネルギー704kcal,たんぱく質30.8g	エネルギー656kcal,たんぱく質28g	エネルギー840kcal,たんぱく質36.7g	エネルギー696kcal,たんぱく質29.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②ほうれん草ともやしのごまあえ ③もずくのかきたま汁	コッペパン 牛乳 ①ホキのフライ ②小松菜のソテー ③ミートボールのトマトスープ ④メロンゼリー	ごはん 牛乳 ①油淋鶏 ②大根葉とじゃこの炒め物 ③中華コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②ひじきの五目煮 ③みそ汁	ミルクコッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②もやしのカレーソテー ③じゃがいものポタージュ	ごはん 牛乳 ①厚あげのみそ炒め ②キャベツとピーマンのごま炒め ③わかめスープ
おかずの内容	①豚肉(45)じゃがいも(60)たまねぎ(50)糸こんにゃく(15)ひまわり油(1)三温糖(2)料理酒(2)カレー粉(0.4)こいくちしょうゆ(6) ②ほうれん草(65)もやし(20)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鶏卵(20)絹ごし豆腐(20)もずく(10)青ねぎ(5)食塩(0.3)うすくちしょうゆ(3)片くり粉(1)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)	①ホキ(50)料理酒(2)食塩(0.2)こしょう(0.02)小麦粉(9)鶏卵(5)パン粉(10)鶏卵(10)食塩(0.03)ひまわり油(0.6)たまねぎ(10)パセリ(0.3)マヨネーズ(10)さとう(0.5)米酢(1) ②小松菜(65)コーン(15)ひまわり油(0.7)食塩(0.2)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.1) ③豚ひき肉(30)しょうが(0.5)食塩(0.05)こしょう(0.01)料理酒(1)片くり粉(1)たまねぎ(40)にんじん(10)マッシュルーム(10)にんにく(0.4)ホルムト(缶)(35)オリーブ油(0.5)チキンスープ(10)食塩(0.8)こしょう(0.01)ローリエ(0.01) ④メロンゼリー1個(40)	①鶏肉(60)食塩(0.36)料理酒(1.2)米粉(3.6)片くり粉(6)ひまわり油(1)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(45)しらすぼし(4)いりごま(3)ひまわり油(1)本みりん(1.1)料理酒(0.5)こいくちしょうゆ(1.5) ③鶏卵(20)たまねぎ(20)にんじん(5)ケムコン(缶)(20)チキンスープ(15)食塩(0.4)うすくちしょうゆ(2.3)片くり粉(1)	①さば(50)しょうが(0.8)本みりん(0.9)料理酒(0.8)三温糖(0.6)こいくちしょうゆ(1.9)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ひじき(5)にんじん(5)たけのこ(缶)(8)かぼちゃ(10)三度豆(5)ひまわり油(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切りぶ(1.5)たまねぎ(20)青ねぎ(3)けずりぶし(1.4)信州みそ(6)赤みそ(4)	①大豆(22)鶏肉(30)たまねぎ(55)にんじん(10)ホルムト(缶)(22)ひまわり油(1)トマトケチャップ(4.5)ウスターソース(1.9)食塩(0.5)こしょう(0.02)ローリエ(0.01) ②もやし(50)にんじん(5)まぐろフレーク(5)カレー粉(0.1)ひまわり油(0.5)食塩(0.3)こしょう(0.01) ③マッシュポテト(50)たまねぎ(20)牛乳(35)チキンスープ(15)食塩(0.8)こしょう(0.01)バター(3)片くり粉(0.5)	①厚あげ(50)三温糖(1)こいくちしょうゆ(2)けずりぶし(1)豚肉(30)ほうれん草(30)たまねぎ(30)にんじん(10)しょうが(0.4)干しいたけ(1)ひまわり油(1)赤みそ(3)さとう(1.5)料理酒(1)トウバンジャン(0.1)こいくちしょうゆ(2) ②キャベツ(55)ピーマン(20)すりごま(2)ごま油(0.5)食塩(0.1)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(3.2) ③わかめ(3)たまねぎ(30)チキンスープ(15)料理酒(1)食塩(0.4)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(2.3)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし	①たまねぎ, 片くり粉 小麦粉なし, 鶏卵なし, パン粉なし 食塩なし, ひまわり油なし, パセリなし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ 米粉なし, ひまわり油なし ②ほうれん草 いりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②すりごまなし	①たまねぎ, 片くり粉 小麦粉なし, 鶏卵なし, パン粉なし 食塩なし, ひまわり油なし, パセリなし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ 米粉なし, ひまわり油なし ②ほうれん草 いりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②すりごまなし	①たまねぎ, 片くり粉 小麦粉なし, 鶏卵なし, パン粉なし 食塩なし, ひまわり油なし, パセリなし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ 米粉なし, ひまわり油なし ②ほうれん草 いりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま

月日	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
栄養量	エネルギー640kcal,たんぱく質31.6g	エネルギー716kcal,たんぱく質34.3g	エネルギー661kcal,たんぱく質29.6g	エネルギー723kcal,たんぱく質30.4g	エネルギー660kcal,たんぱく質25.7g	エネルギー776kcal,たんぱく質38.3g
献立	①とりそぼろ丼(麦ごはん) 牛乳 ②切干大根の三杯酢 ③すまし汁	ごはん 牛乳 ①親子煮 ②小松菜のチャンプル ③豚汁	①カレーうどん 牛乳 ②ちくわのいそべあげ ③ほうれん草と切干大根のごまあえ ④牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①さけの塩バター煮 ②ひじきの煮つけ ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③卵とレタスのスープ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②高野豆腐の卵とじ ③にゅうめん
おさずの内容	①鶏ひき肉(50)たまねぎ(20)しょうが(0.3)ひまわり油(0.5)さとう(1)本みりん(1.7)こいくちしょうゆ(3.5)鶏卵(30)けずりぶし(0.1)片くり粉(0.3)食塩(0.1)ひまわり油(0.7) ②切干大根(5)けずりぶし(0.24)さとう(0.7)うすくちしょうゆ(2.16)きゅうり(20)にんじん(5)細切ごぼう(0.2)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絹ごし豆腐(30)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)小松菜(20)食塩(0.3)うすくちしょうゆ(3)	①鶏肉(30)鶏卵(55)片くり粉(2)たまねぎ(45)みつば(10)さとう(0.5)うすくちしょうゆ(5.2)けずりぶし(0.3) ②とうふ(40)小松菜(30)にんじん(5)しめじ(10)ごま油(0.6)食塩(0.2)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(2) ③豚肉(10)たまねぎ(30)ごぼう(13)にんじん(10)けずりぶし(1.4)青ねぎ(5)赤みそ(10)	①干うどん(60)牛肉(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(0.6)こいくちしょうゆ(1.5)うすくちしょうゆ(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(2) ③切干大根(4)三温糖(0.96)本みりん(1.32)うすくちしょうゆ(3.36)けずりぶし(0.6)ほうれん草(50)にんじん(5)すりごま(3.5)ねりごま(1)うすくちしょうゆ(1.1)けずりぶし(0.1) ④牛乳プリン1個(40)	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(0.2)片くり粉(1)たまねぎ(15)じゃがいも(40)青ねぎ(5)しめじ(5)バター(3)食塩(0.8) ②ひじき(5)油あげ(12)にんじん(10)ひまわり油(0.5)三温糖(0.96)本みりん(2.76)こいくちしょうゆ(3.84)けずりぶし(1.2) 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(0.4)うすくちしょうゆ(3.6)片くり粉(1)	①厚あげ(50)三温糖(1)こいくちしょうゆ(2)けずりぶし(1)小松菜(40)たまねぎ(35)にんじん(10)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)ひまわり油(0.7)さとう(0.8)料理酒(2)オイスターソース(3)こしょう(0.01)こいくちしょうゆ(2.8)片くり粉(1) ②大根葉(40)にんじん(10)ごま油(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鶏卵(25)レタス(25)食塩(0.5)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豚肉(60)しょうが(1.5)うすくちしょうゆ(1.2)料理酒(1.5)糸こんにゃく(15)たまねぎ(35)にんじん(5)ひまわり油(0.7)三温糖(1.5)こいくちしょうゆ(3) ②高野豆腐(8)にんじん(5)たまねぎ(15)きぬさや(2)さとう(3)うすくちしょうゆ(3.8)けずりぶし(0.8)鶏卵(25)片くり粉(0.5) ③かまぼこ(15)そうめん(10)たまねぎ(25)青ねぎ(5)うすくちしょうゆ(3)食塩(0.5)本みりん(0.3)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)
後期食	①けずりぶしなし 食塩なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②とうふ→絹ごし豆腐 ③豚肉→豚ひき肉	①牛肉→牛ひき肉 ②じゃがいも, さとう, こいくちしょうゆ, 小麦粉なし, ひまわり油なし	②油あげ→厚あげ	②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②高野豆腐→絹ごし豆腐
中期食	①けずりぶしなし 食塩なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②とうふ→絹ごし豆腐 ③豚肉→豚ひき肉	①牛肉→牛ひき肉, 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, ひまわり油なし ③すりごまなし	②油あげ→厚あげ	②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②高野豆腐→絹ごし豆腐
初期食	①けずりぶしなし 食塩なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②とうふ→絹ごし豆腐 ③豚肉→豚ひき肉	①牛肉→牛ひき肉, 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, ひまわり油なし ③すりごまなし	②油あげ→厚あげ	②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②高野豆腐→絹ごし豆腐





月日	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)
栄養量	エネルギー697kcal,たんぱく質39.2g	エネルギー682kcal,たんぱく質27.8g	エネルギー908kcal,たんぱく質33.9g	エネルギー714kcal,たんぱく質28.7g	エネルギー686kcal,たんぱく質33g	エネルギー775kcal,たんぱく質24.2g
献立	ごはん 牛乳 ①なま節とふきのたき合わせ ②えんどう豆の卵とし ③若竹汁	麦ごはん 牛乳 ①プルコギ ②はるさめの中華炒め ③とうふのスープ	バターうずまきパン 牛乳 ①春野菜のクリームシチュー ②ひじきのソテー ③いちごのコンポート ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①たちうおのかばやき風 ②ほうれん草とゆばの煮びたし ③赤だし	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と高野どうふの炒め物 ②棒棒鶏 ③ビーフンの中華スープ	ごはん 牛乳 ①ハッシュドビーフ ②野菜のフレンチソースあえ ③パインゼリー
おなかすの内容	①なま節(40) 焼き豆腐(40) さとう(3.5) 本みりん(3) 料理酒(4.5) こいくちしょうゆ(2.5) うすくちしょうゆ(3) ふき(20) さとう(0.2) うすくちしょうゆ(0.4) 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(0.3) 料理酒(0.5)	①豚肉(50) にんにく(0.3) さとう(0.5) 料理酒(1.1) こしょう(0.01) こいくちしょうゆ(2.5) ごま油(0.5) たまねぎ(35) にんじん(10) 大豆もやし(20) ピーマン(10) いりごま(2) ひまわり油(0.5) さとう(0.5) こいくちしょうゆ(3) ②緑豆はるさめ(6) キャベツ(40) にんじん(10) にら(10) ごま油(1) 料理酒(1) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2.5) ③絹ごし豆腐(25) たまねぎ(20) きぬさや(5) チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(2.8) 食塩(0.4) 料理酒(1) こしょう(0.01)	①鶏肉(35) じゃがいも(35) たまねぎ(35) にんじん(15) きぬさや(10) キャベツ(30) ひまわり油(1) ひまわり油(1) バター(2.75) 小麦粉(4.4) スキムミルク(5.5) チーズ(5.5) 食塩(1) こしょう(0.01) ②ひじき(2) にんじん(10) コーン(15) 小松菜(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いちご(30) さとう(3.5) レモン(果汁)(0.25) ④ヨーグルト1個(80)	①たちうお(50) ひまわり油(1) さとう(3) 本みりん(3.45) こいくちしょうゆ(5.1) しょうが(2.25) ②ほうれん草(60) ゆば(10) にんじん(5) さとう(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(1) けずりぶし(0.2) ③絹ごし豆腐(25) なめこ(10) 豆苗(5) けずりぶし(1.4) 豆みそ(8) 信州みそ(2)	①高野どうふ(8) さとう(0.5) うすくちしょうゆ(1.2) けずりぶし(0.2) 豚肉(40) こいくちしょうゆ(1.2) こしょう(0.02) 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(0.6) こいくちしょうゆ(2.7) 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(0.4) こいくちしょうゆ(0.5) うすくちしょうゆ(2.3)	①牛肉(45) たまねぎ(70) にんじん(12) ホールトマト(缶)(12) ひまわり油(0.9) ひまわり油(1.2) バター(7) 小麦粉(10) ローリエ(0.01) 食塩(0.9) こしょう(0.01) パンケイソース(7.5) ウスターソース(2.8) こいくちしょうゆ(1.3) ②キャベツ(60) にんじん(5) 黄ピーマン(15) オリーブ油(0.9) さとう(1.4) 食塩(0.6) こしょう(0.01) 米酢(2.8) ③パインゼリー1個(50)
後期食		①豚肉→豚ひき肉,大豆もやし→もやし いりごま→ねりごま ②緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ		①高野どうふ→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉	①牛肉→牛ひき肉
中期食		①豚肉→豚ひき肉,大豆もやし→もやし いりごま→ねりごま ②緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ		①高野どうふ→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉	①牛肉→牛ひき肉
初期食		①豚肉→豚ひき肉,大豆もやし→もやし いりごま→ねりごま ②緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ		①高野どうふ→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉	①牛肉→牛ひき肉

月日	29日(火)	30日(水)	31日(木)
栄養量	エネルギー651kcal,たんぱく質30.3g	エネルギー789kcal,たんぱく質30.7g	エネルギー596kcal,たんぱく質27.1g
献立	麦ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②クーブイリチー ③豆乳のみそ汁	食パン・りんごジャム 牛乳 ①ベーコンオムレツ ②ほうれん草のソテー ③コンソメスープ	ごはん 牛乳 ①あじのおろし煮 ②キャベツの土佐酢あえ ③吉野汁
おなかすの内容	①かれい(50) 本みりん(0.5) 料理酒(0.4) 三温糖(0.28) こいくちしょうゆ(0.9) 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豚肉(10) にんじん(5) 細切ごんぶ(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) うすくちしょうゆ(3.5) けずりぶし(0.3) ③しめじ(5) ごぼう(15) 青ねぎ(6) けずりぶし(1.4) 信州みそ(5) 赤みそ(4) 豆乳(50)	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(0.4) 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(2) トマトケチャップ(6) ②ほうれん草(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(0.5) こしょう(0.01)	①あじ(50) 食塩(0.1) 料理酒(1) だいこんおろし(35) 青ねぎ(3) 料理酒(3.5) こいくちしょうゆ(1.2) うすくちしょうゆ(3.5) さとう(1.5) 本みりん(0.75) だし昆布(0.6) 片くり粉(0.5) 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小松菜(20) にんじん(10) 絹ごし豆腐(20) けずりぶし(1.4) 本みりん(0.6) 食塩(0.3) うすくちしょうゆ(3.5) 片くり粉(2)
後期食	②豚肉→豚ひき肉 つきこんにゃくなし いりごま→ねりごま		①あじ→さわら
中期食	②豚肉→豚ひき肉 つきこんにゃくなし いりごま→ねりごま	①チキンスープ	①あじ→さわら
初期食	②豚肉→豚ひき肉 つきこんにゃくなし いりごま→ねりごま	①チキンスープ	①あじ→さわら

献立紹介

～今月の^{なごみ}和献立より～

5月21日(月)

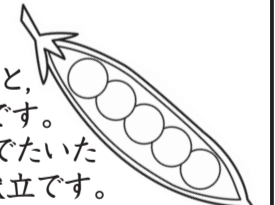
★なま節とふきのたき合わせ★

なま節はかつおを3枚におろして、茹でたり蒸したりしたものです。「なまりぶし」とも言いますが、関西では主に「なまぶし」と言われます。生の魚より日持ちすることから、海が遠い京都では昔からよく食べられてきました。春に美味しいふきと一緒にたいた「なま節とふきのたき合わせ」は、家庭で代々受け継がれてきたおかず(おばんざい)のひとつです。給食では、なま節を煮たうまみたっぷりの煮汁で、ふきと焼き豆腐をたきます。



★えんどう豆の卵とし★

えんどう豆には、さやごと食べる「さやえんどう」と、実を食べる「実えんどう」があり、どちらも春が旬です。「えんどう豆の卵とし」は、けずりぶしでとただしてたいたにんじんやたまねぎと「実えんどう」を卵でとじた献立です。卵の黄色と、えんどう豆の緑で、色鮮やかな見た目も楽しんでください。



★若竹汁★

わかめとたけのこは「であいもん」のひとつです。「であいもん」とは、旬が同じで、食材として相性のよいものを言います。どちらも春が旬のわかめとたけのこを、けずりぶしと昆布でとただして、あっさりとした汁物にしあげます。



色々な春が旬の食材の味や香り、食感を楽しんでください。

*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。



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

