



平成30年9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	3日(月)	4日(火)	5日(水)
栄養量	エネルギー793kcal,たんぱく質37.1g	エネルギー798kcal,たんぱく質30.3g	エネルギー717kcal,たんぱく質24g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②大根葉とにんじんの炒め物 ③あまから大豆 ④みそ汁	食パン・いちごジャム 牛乳 ①ベーコンオムレツ ②ひじきのソテー ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②賀茂なすの田楽 ③野菜の沢煮わん
おかずの内容	①鶏肉(60)塩こうじ(6)こいくちしょうゆ(0.5)料理酒(1)ひまわり油(1)米粉(1.8)片くり粉(3) ②大根葉(40)にんじん(10)ひまわり油(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大豆(33)片くり粉(4)ひまわり油(備用)(3.5)しらすぼし(5)青のり(0.2)さとう(4)こいくちしょうゆ(1.2) ④キャベツ(20)たまねぎ(15)油あげ(10)けずりぶし(1.4)信州みそ(6)赤みそ(4)	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(0.5)こしょう(0.01)	①たちうお(濃粉付き)(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賀茂なす(50)ひまわり油(備用)(2)いりごま(1.5)赤みそ(4.5)さとう(2.8)料理酒(1.2)本みりん(2.3)片くり粉(0.2) ③ごぼう(15)たまねぎ(10)にんじん(10)えのきだけ(5)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)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、ひまわり油なし、米粉なし ②ほうれん草 ③片くり粉なし、ひまわり油(揚げ物用)なし ④油あげ→絹ごし豆腐		②ひまわり油(揚げ物用)→ひまわり油 いりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、ひまわり油なし、米粉なし ②ほうれん草 ③片くり粉なし、ひまわり油(揚げ物用)なし ④油あげ→絹ごし豆腐	①チキンスープ	②ひまわり油(揚げ物用)→ひまわり油 いりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、ひまわり油なし、米粉なし ②ほうれん草 ③片くり粉なし、ひまわり油(揚げ物用)なし ④油あげ→絹ごし豆腐	①チキンスープ	②ひまわり油(揚げ物用)→ひまわり油 いりごま→ねりごま

今月の和献立

京都府舞鶴港で水揚げされた太刀魚を骨まで食べられるように加工しています。甘辛いたれをからめて、かば焼き風にしました。

- ～9月5日(水)～
- ★麦ごはん
 - ★牛乳
 - ★たちうおのかば焼き風
 - ★賀茂なすの田楽
 - ★野菜の沢煮わん

けずりぶしのだしで、旬のごぼうやえのきだけを煮ています。だしや野菜のおいしさを味わってください。

新登場

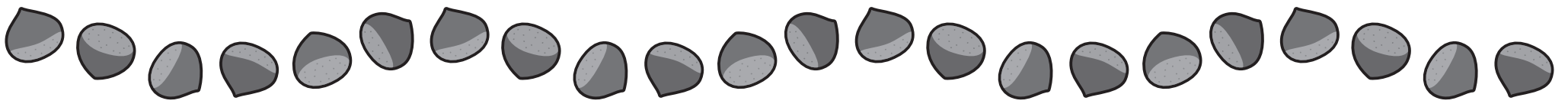
賀茂なす



賀茂なすは、京野菜のひとつです。京都市北区の上賀茂や西賀茂で作られていたことから、「賀茂なす」という名前が付けられました。大きな丸い形が特徴です。皮や実がしっかりしているので、煮炊きしても形が崩れにくく、食べごたえがあります。

なすは油と相性が良いので、給食では油で揚げ、みそ、さとう、料理酒、みりん、ごまを合わせたみそだれと合わせて「賀茂なすの田楽」にしました。みそだれをかけた「田楽」は昔から食べられてきた食べ方のひとつです。

月日	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)
栄養量	エネルギー735kcal,たんぱく質29g	エネルギー705kcal,たんぱく質32.9g	エネルギー566kcal,たんぱく質28g	エネルギー694kcal,たんぱく質31g	エネルギー913kcal,たんぱく質36.6g
献立	ごはん 牛乳 ①ゴーヤチャンプル ②クーピーリチー ③カットコーン ④はるさめのスープ	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそば ②小松菜とじゃこの炒め物 ③すまし汁	①ジャージャーめん 牛乳 ②じゃがいもと三度豆の炒め物 ③オクラともずくのスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉のこはく揚げ ②ひじきと切干大根のあえもの ③かきたま汁	バターうずまきパン 牛乳 ①厚あげのミートソース煮 ②野菜のごまドレッシングあえ ③オニオンスープ
おさずの内容	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)ひまわり油(1.5)食塩(0.5)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(4) ②豚肉(10)細切ごんぶ(1.5)つきごんにゃく(10)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カットコーン(30) ④はるさめ(6)にんじん(5)たまねぎ(20)干しいたけ(0.6)ほうれん草(10)けずりぶし(1.6)食塩(0.3)こしょう(0.01)料理酒(1)うすくちしょうゆ(4)	①厚あげ(50)三温糖(1)こいくちしょうゆ(2)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)ひまわり油(1)三温糖(1.76)料理酒(0.8)信州みそ(4.4)うすくちしょうゆ(0.96)すりごま(3.5)ねりごま(2.5)けずりぶし(0.36) ②小松菜(70)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えのきだけ(5)わかめ(3)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)青ねぎ(5)食塩(0.3)うすくちしょうゆ(3)	①中華めん(145)ごま油(0.7)豚ひき肉(40)しょうが(0.5)たまねぎ(20)ひまわり油(0.8)赤みそ(7)さとう(2)料理酒(2.4)こいくちしょうゆ(3.6)とんこつスープ(5)もやし(60)にんじん(12)ほうれん草(36)ごま油(0.6)うすくちしょうゆ(3.6) ②じゃがいも(30)三度豆(20)ごま油(0.5)食塩(0.2)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(0.9) ③もずく(15)オクラ(8)たまねぎ(10)うすくちしょうゆ(3)食塩(0.3)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)	①鶏肉(60)しょうが(2.4)こいくちしょうゆ(1.7)うすくちしょうゆ(2)料理酒(1.2)片くり粉(3)米粉(1.8)ひまわり油(備用)(3.6) ②ひじき(2)切干大根(3.5)にんじん(5)ひまわり油(0.5)けずりぶし(0.5)さとう(0.8)うすくちしょうゆ(2)コーン(10)きゅうり(15)さとう(0.8)うすくちしょうゆ(1.5)米酢(2)いりごま(2) ③鶏卵(30)小松菜(20)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厚あげ(50)けずりぶし(1)三温糖(1)こいくちしょうゆ(2)豚ひき肉(20)たまねぎ(50)にんじん(6)マッシュルーム(9)ひまわり油(0.7)小麦粉(1.8)トマトケチャップ(15)トマトピューレ(4)ウスターソース(4.5)食塩(0.15)こしょう(0.01)ピザ用チーズ(7.5) ②ほうれん草(55)にんじん(10)しらすぼし(5)コーン(10)すりごま(4)ひまわり油(1.5)さとう(0.4)うすくちしょうゆ(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)うすくちしょうゆ(2)食塩(0.4)こしょう(0.01)
後期食	①木綿豆腐→絹ごし豆腐、片くり粉 ②豚肉→豚ひき肉、つきごんにゃくなし いりごま→ねりごま ③カットコーン→コーン		①中華めん→中華乾めん	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いりごま→すりごま	
中期食	①木綿豆腐→絹ごし豆腐、片くり粉 ②豚肉→豚ひき肉、つきごんにゃくなし いりごま→ねりごま ③カットコーン→コーン	①すりごまなし	①中華めん→中華乾めん ②チキンスープ	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いりごま→ねりごま	②すりごま→ねりごま
初期食	①木綿豆腐→絹ごし豆腐、片くり粉 ②豚肉→豚ひき肉、つきごんにゃくなし いりごま→ねりごま ③カットコーン→コーン	①すりごまなし	①中華めん→中華乾めん ②チキンスープ	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いりごま→ねりごま	②すりごま→ねりごま



月日	13日(木)	14日(金)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
栄養量	エネルギー638kcal,たんぱく質28.2g	エネルギー786kcal,たんぱく質27.6g	エネルギー637kcal,たんぱく質30.9g	エネルギー800kcal,たんぱく質30.7g	エネルギー667kcal,たんぱく質26g
献立	麦ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②小松菜ともやしの土佐酢あえ ③ごぼうのみそ汁	ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②ほうれん草のソテー ③牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①赤魚のしょうが煮 ②ひじき豆 ③赤だし	ミルクコッペパン 牛乳 ①きのこのクリームシチュー ②野菜のソテー ③フルーツミックス	ごはん 牛乳 ①ホキの韓国風 ②ナムル ③中華コーンスープ
おかすの内容	①さば(50)しょうが(0.4)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小松菜(50)にんじん(10)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しめじ(5)ごぼう(15)青ねぎ(6)けずりぶし(1.4)赤みそ(4)信州みそ(6)	①豚肉(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)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)フルーツチャツネ(2.5)パーベキューソース(5)ウスターソース(2)食塩(0.9)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(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牛乳プリン1個(40)	①赤魚(60)三温糖(1.5)料理酒(4)本みりん(1)こいくちしょうゆ(2)しょうが(1.5) 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絹ごし豆腐(25)なめこ(10)青ねぎ(5)けずりぶし(1.4)豆みそ(8)信州みそ(2)	①鶏肉(30)じゃがいも(35)たまねぎ(60)にんじん(15)しめじ(12)しいたけ(6)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みかん(缶)(30)パイナップル(缶)(30)	①ホキ(50)料理酒(2)うすくちしょうゆ(1.5)米粉(1.5)片くり粉(2.5)ひまわり油(揚げ物用)(3)白ねぎ(10)赤ピーマン(10)コチジャン(0.1)こいくちしょうゆ(4)さとう(2)にんにく(0.3)いりごま(0.5)ごま油(0.5) ②切干大根(5)けずりぶし(0.2)さとう(0.6)うすくちしょうゆ(1.8)にんじん(5)きゅうり(20)ごま油(0.8)さとう(0.8)うすくちしょうゆ(2.5)米酢(1.5) ③鶏卵(20)たまねぎ(20)にんじん(5)クリームコーン(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)
後期食		①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ		①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし, いりごま→すりごま
中期食		①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ		①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし, いりごま→ねりごま
初期食		①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ		①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし, いりごま→ねりごま

月日	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
栄養量	エネルギー699kcal,たんぱく質25.9g	エネルギー704kcal,たんぱく質27.7g	エネルギー720kcal,たんぱく質31.8g	エネルギー753kcal,たんぱく質33.6g	エネルギー631kcal,たんぱく質29.1g
献立	麦ごはん 牛乳 ①いも煮 ②小松菜の煮びたし ③ふのすまし汁 ④なしゼリー	①ツナそぼろ丼 牛乳 ②切干大根の煮つけ ③とうがんのくずひき	味つけコッペパン 牛乳 ①さけのオイル焼き ②ラタトゥイユ ③スープ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②たっぶり野菜のビーフン ③高野豆腐のスープ	ごはん 牛乳 ①かれいの煮つけ ②小松菜と卵の炒め物 ③しそとひじきのふりかけ ④なすのみそ汁
おかすの内容	①牛肉(30)里いも(50)にんじん(10)青ねぎ(5)しめじ(10)板こんにゃく(15)ひまわり油(0.5)さとう(1)本みりん(1)料理酒(2)こいくちしょうゆ(5)うすくちしょうゆ(2) ②小松菜(65)にんじん(10)油あげ(12)さとう(0.5)本みりん(1.1)こいくちしょうゆ(2.7)けずりぶし(0.2) ③切りふ(3)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)みつば(3)食塩(0.3)うすくちしょうゆ(3) ④なしゼリー1個(40)	①まぐろフレーク(33)たまねぎ(22)しょうが(0.6)ひまわり油(0.4)三温糖(1.5)本みりん(1.8)料理酒(1)こいくちしょうゆ(3.4)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)きざみどり1袋(0.4) ②切干大根(8)にんじん(5)三度豆(5)三温糖(1.44)うすくちしょうゆ(3.6)けずりぶし(2.4) ③とうがん(50)にんじん(5)干しいたけ(0.6)しょうが(0.3)食塩(0.5)うすくちしょうゆ(2.5)本みりん(1.87)片くり粉(2.2)けずりぶし(1.87)	①さけ(50)料理酒(2)食塩(0.3)こしょう(0.01)オリーブ油(1) ②たまねぎ(35)黄ピーマン(10)なす(15)ズッキーニ(20)ホルト(缶)(40)にんにく(0.5)オリーブ油(0.8)チキンスープ(5)食塩(0.6)こしょう(0.02)ローリエ(0.01)パジル(0.01)さとう(0.2) ③キャベツ(40)たまねぎ(10)もやし(10)にんじん(5)チキンスープ(15)食塩(0.4)こしょう(0.01)こいくちしょうゆ(0.5)うすくちしょうゆ(2.3)料理酒(1)	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)さとう(1.65)料理酒(1.1)本みりん(2.2)こいくちしょうゆ(4.4)オイスターソース(2.2)トウバンジャン(0.11) ②ビーフン(5)たまねぎ(25)にんじん(12)キャベツ(38)もやし(18)にんにく(0.2)ひまわり油(1.2)料理酒(1.2)食塩(0.12)こしょう(0.01)こいくちしょうゆ(0.85)うすくちしょうゆ(2.8) ③高野豆腐(5)ほうれん草(10)ベーコン(5)チキンスープ(15)うすくちしょうゆ(2.5)食塩(0.4)こしょう(0.01)	①かれい(50)三温糖(0.96)料理酒(2.4)こいくちしょうゆ(1.92) ②小松菜(50)にんじん(10)鶏卵(20)ひまわり油(0.5)ひまわり油(0.5)ひまわり油(1)食塩(0.1)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(2) ③ひじき(2)赤しそふりかけ(0.25)さとう(0.9)本みりん(3.6)こいくちしょうゆ(1.8)けずりぶし(0.25) ④なす(25)ひまわり油(0.17)たまねぎ(15)青ねぎ(5)けずりぶし(1.4)信州みそ(6)赤みそ(4)
後期食	①牛肉→牛ひき肉, しめじ→えのきだけ板こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ	①けずりぶしなし, 食塩なし	①たまねぎ, オリーブ油なし, 片くり粉	①豚肉→豚ひき肉 ③高野豆腐→絹ごし豆腐	②片くり粉
中期食	①牛肉→牛ひき肉, しめじ→えのきだけ板こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ	①けずりぶしなし, 食塩なし	①たまねぎ, オリーブ油なし, 片くり粉	①豚肉→豚ひき肉 ③高野豆腐→絹ごし豆腐	②片くり粉
初期食	①牛肉→牛ひき肉, しめじ→えのきだけ板こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ	①けずりぶしなし, 食塩なし	①たまねぎ, オリーブ油なし, 片くり粉	①豚肉→豚ひき肉 ③高野豆腐→絹ごし豆腐	②片くり粉

*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!

