



平成30年10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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	9日(火)
栄養量	エネルギー757kcal,たんぱく質32.8g	エネルギー721kcal,たんぱく質32.3g	エネルギー829kcal,たんぱく質38.1g	エネルギー645kcal,たんぱく質30g	エネルギー706kcal,たんぱく質33.5g	エネルギー667kcal,たんぱく質28.3g
献立	①ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 ②にんじんしりしり ③わかめスープ	ごはん 牛乳 ①肉豆腐 ②小松菜のおかか煮 ③みそ汁	コッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②ソース焼そば ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①たらの野菜あんかけ ②ひじきの炒り煮 ③のっぺい汁	ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのカレー炒め ②煮びたし ③かまぼこのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①ブルコギ ②ナムル ③とうふと青菜のスープ
おかずの内容	①豚ひき肉(45)しょうが(0.2) ひまわり油(0.5) ガリックパウダー(0.2) 赤みそ(2.8) さとう(1.1) すりごま(1) 本みりん(1.2) 料理酒(1.1) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.13) 片くり粉(0.4) ひまわり油(0.52) ほうれん草(55) 大豆もやし(20) すりごま(1) ごま油(0.5) うすくしよ(3) コチジャン(1) ②にんじん(30) まぐろフレーク(15) ひまわり油(0.5) 食塩(0.1) こしょう(0.01) うすくしよ(1) 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) うすくしよ(2.3)	①牛肉(45) たまねぎ(50) 焼き豆腐(70) にんじん(5) 白ねぎ(10) ひまわり油(1) さとう(2.64) 料理酒(1.2) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.13) 片くり粉(0.4) ひまわり油(0.52) ほうれん草(55) 大豆もやし(20) すりごま(1) ごま油(0.5) うすくしよ(3) コチジャン(1) ②小松菜(60) 花かつお(0.7) 本みりん(0.9) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.13) 片くり粉(0.4) ひまわり油(0.52) ほうれん草(55) 大豆もやし(20) すりごま(1) ごま油(0.5) うすくしよ(3) コチジャン(1) ③じゃがいも(20) たまねぎ(15) けずりふし(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) ホールトマト(5) (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(0.01) ローリエ(0.01) ②中華めん(45) ひまわり油(0.2) 豚肉(10) にんじん(5) キャベツ(20) ピーマン(5) ひまわり油(0.2) ウスターソース(9) パンケソース(3) オイスターソース(2) 食塩(0.2) こしょう(0.01) ガリックパウダー(0.02) さとう(0.2) ③たまねぎ(50) セロリ(10) パセリ(0.5) チキンスープ(15) うすくしよ(2.3) 食塩(0.5) こしょう(0.01)	①たら(50) 料理酒(1) うすくしよ(1) 米粉(1.5) 片くり粉(2.5) ひまわり油(1) たまねぎ(40) にんじん(10) 三度豆(5) 干しいたけ(1) 片くり粉(1) さとう(0.7) うすくしよ(1) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.8) 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) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.96) ③鶏肉(15) 里いも(20) 絹ごし豆腐(20) ごぼう(12) ひまわり油(0.5) 料理酒(1) けずりふし(1) だし昆布(0.8) 青ねぎ(5) 鶏卵(40) 食塩(0.2) うすくしよ(2.4) 食塩(0.2)	①厚あげ(50) 三温糖(1) 鶏卵(40) 食塩(0.1) しょうが(0.4) 食塩(0.1) こしょう(0.02) トウバンジャン(0.1) カレー粉(0.3) さとう(0.5) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.2) 米酢(1) 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) うすくしよ(2) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.2) ③かまぼこ(10) 小松菜(20) 食塩(0.2) うすくしよ(3.2) けずりふし(1) だし昆布(0.8)	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) 鶏卵(40) 食塩(0.2) にんじん(10) たら(10) まいたけ(10) けずりふし(2) ひまわり油(0.5) さとう(0.5) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.2) ②切干大根(5) けずりふし(0.3) さとう(0.72) うすくしよ(2.16) にんじん(5) 水菜(10) ごま油(0.8) さとう(0.8) うすくしよ(2.5) 米酢(1.5) ③絹ごし豆腐(20) 小松菜(25) たまねぎ(10) しょうが(0.5) けずりふし(1.6) 料理酒(1) うすくしよ(3.5) 食塩(0.3) 片くり粉(1)
後期食	①けずりふしなし、ひまわり油なし 大豆もやし→もやし、ねりごま	①牛肉→牛ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②中華めん→中華乾めん、豚肉→豚ひき肉	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油なし ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま
中期食	①けずりふしなし、ひまわり油なし 大豆もやし→もやし、すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②中華めん→中華乾めん、豚肉→豚ひき肉	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油なし ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま
初期食	①けずりふしなし、ひまわり油なし 大豆もやし→もやし、すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②中華めん→中華乾めん、豚肉→豚ひき肉	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油なし ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま

月日	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
栄養量	エネルギー802kcal,たんぱく質34.2g	エネルギー729kcal,たんぱく質29.1g	エネルギー734kcal,たんぱく質40.9g	エネルギー737kcal,たんぱく質34.8g	エネルギー640kcal,たんぱく質28.7g	エネルギー828kcal,たんぱく質31.4g
献立	黒糖コッペパン 牛乳 ①ホキのトマトソース焼き ②野菜のマリネ ③パンプキンチャウダー	ごはん 牛乳 ①和風あんかけオムレツ ②ひじき豆 ③野菜の沢煮わん	麦ごはん 牛乳 ①なま節と厚あげのたき合わせ ②ほうれん草ともやしのごまあえ ③むらくも汁	ごはん 牛乳 ①平天とこんにゃくの煮つけ ②白菜の蒸し煮ポン酢ジュレがけ ③さつまいものみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①あじのおろし煮 ②大根葉とにんじんの炒め物 ③金時豆の甘煮 ④きのこのすまし汁	味つけコッペパン 牛乳 ①とうふのミートグラタン ②ひじきのソテー ③オニオンスープ
おさずの内容	①ホキ(50) 料理酒(2) 食塩(0.2) こしょう(0.01) 米粉(1.5) 片くり粉(2.5) ひまわり油(1) たまねぎ(40) ホールトマト(5) (25) トマトケチャップ(15) ウスターソース(0.8) 食塩(0.15) こしょう(0.01) オレガノ(0.01) ②キャベツ(60) にんじん(5) コーン(10) ひまわり油(1) さとう(0.8) 食塩(0.6) こしょう(0.01) 米酢(2.5) ③鶏肉(10) たまねぎ(30) かぼちゃ(40) にんじん(10) パセリ(0.5) チキンスープ(20) ひまわり油(1) バター(1.5) 小麦粉(2) スキムミルク(5) 食塩(0.6) こしょう(0.01)	①豚ひき肉(15) たまねぎ(30) にんじん(10) じゃがいも(25) ひまわり油(0.8) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.13) 片くり粉(0.4) ひまわり油(0.52) ほうれん草(55) 大豆もやし(20) すりごま(1) ごま油(0.5) うすくしよ(3) コチジャン(1) ②大豆(7) ひじき(5) ひまわり油(0.5) 三温糖(1.44) 本みりん(2.74) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.6) ③ごぼう(15) たまねぎ(10) にんじん(10) えのきだけ(5) けずりふし(1.4) みつば(3) 料理酒(1) 食塩(0.4) うすくしよ(3.6) 片くり粉(1)	①なま節(40) 厚あげ(40) さとう(3.5) 本みりん(3) 料理酒(4.5) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.2) 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) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.2) ③鶏卵(35) もすく(15) 食塩(0.3) うすくしよ(3) 片くり粉(1) けずりふし(1) だし昆布(0.8)	①平天(36) 板こんにゃく(18) 鶏肉(24) にんじん(12) 三度豆(12) 三温糖(0.8) 本みりん(1.83) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.2) ②はくさい(70) 豚肉(30) 料理酒(1.5) うすくしよ(2) けずりふし(0.2) ゆず(果汁)(8) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.2) ③さつまいも(20) たまねぎ(15) 油あげ(10) けずりふし(1.4) 信州みそ(6) 赤みそ(4)	①あじ(50) 食塩(0.1) 料理酒(1) だいてんあろし(45) 青ねぎ(3) 料理酒(3.5) 鶏卵(40) 食塩(0.2) けずりふし(0.2) さとう(1.5) 本みりん(0.75) だし昆布(0.6) 片くり粉(0.5) ②大根葉(40) にんじん(10) ひまわり油(0.5) 食塩(0.2) うすくしよ(1.5) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) ③金時豆(12) 三温糖(4) うすくしよ(0.8) ④ちくわ(5) えのきだけ(5) しいたけ(8) けずりふし(1) だし昆布(0.8) みつば(3) 食塩(0.3) うすくしよ(3)	①とうふ(70) 豚ひき肉(20) にんにく(0.5) たまねぎ(30) マッシュルーム(5) 小麦粉(3) バター(2) トマトケチャップ(8) ホールトマト(5) (15) ウスターソース(3) ピザ用チーズ(10) 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) うすくしよ(1.32) ③たまねぎ(50) ひまわり油(0.5) チキンスープ(18) 鶏卵(40) 食塩(0.4) こしょう(0.01)
後期食	①米粉なし、ひまわり油なし ③鶏肉→鶏ひき肉			①板こんにゃくなし、鶏肉→鶏ひき肉 ②豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	②ほうれん草	
中期食	①米粉なし、ひまわり油なし ③鶏肉→鶏ひき肉		②すりごまなし	①板こんにゃくなし、鶏肉→鶏ひき肉 ②豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	②ほうれん草	
初期食	①米粉なし、ひまわり油なし ③鶏肉→鶏ひき肉		②すりごまなし	①板こんにゃくなし、鶏肉→鶏ひき肉 ②豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	②ほうれん草	





月日	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)
栄養量	エネルギー679kcal,たんぱく質30.6g	エネルギー729kcal,たんぱく質29.3g	エネルギー739kcal,たんぱく質31.1g	エネルギー745kcal,たんぱく質35.6g	エネルギー735kcal,たんぱく質32.5g	エネルギー689kcal,たんぱく質31.1g
献立	ごはん 牛乳 ①さわらの照り焼き ②小松菜と切干大根のごまあえ ③かきたま汁	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが(カレー味) ②ほうれん草と白菜の土佐酢あえ ③なめこにゆづめん	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②たこのつまみあげ ③豚汁	ミルクコッパン 牛乳 ①チキンのチーズ焼き ②小松菜のソテー ③野菜のスープ煮	麦ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②大根葉とじゃこの炒め物 ③中華コーンスープ	ごはん 牛乳 ①赤魚のつけ焼き ②里いものごまみそかけ ③キャベツの吉野汁
おかずの内容	①さわら(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)うすくちしょうゆ(3.36)けずりぶし(0.6)小松菜(50)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) ③鶏卵(20)絹ごし豆腐(30)みつば(3)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豚肉(45)じゃがいも(90)たまねぎ(35)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(35)はくさい(50)にんじん(5)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そうめん(10)たまねぎ(25)なめこ(10)豆苗(15)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)	①さば(50)しょうが(0.5)三温糖(1.2)料理酒(2.4)こいくちしょうゆ(2.7) ②たこ(10)キャベツ(15)青ねぎ(3)小麦粉(10)片くり粉(1)青のり(0.1)ひまわり油(5)さとう(0.7)パーベキューソース(3.5)ウスターソース(2.5) ③豚肉(10)だいこん(20)たまねぎ(20)ごぼう(8)にんじん(5)けずりぶし(1.4)赤みそ(10)	①鶏肉(60)食塩(0.36)こしょう(0.01)たまねぎ(18)ピザ用チーズ(12)トマケチャップ(6) 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じゃがいも(20)たまねぎ(20)にんじん(10)キャベツ(55)パセリ(0.9)チキンスープ(17)食塩(0.4)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(2.6)	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)たまねぎ(25)にんじん(10)青ねぎ(5)にんにく(0.2)たけのこ(缶)(15)ひまわり油(1.2)赤みそ(2.5)さとう(1)オスターソース(1)トウバンジャン(0.1)こいくちしょうゆ(1.6)片くり粉(1) ②大根葉(45)しらすぼし(4)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)カレーソース(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赤魚(60)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里いもの(40)三温糖(1)うすくちしょうゆ(2)けずりぶし(0.5)鶏ひき肉(15)ひまわり油(0.3)たまねぎ(10)赤みそ(5)こいくちしょうゆ(2)さとう(3)本みりん(2)料理酒(2)いりごま(1) ③キャベツ(40)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		①豚肉→豚ひき肉	②ひまわり油(揚げ物用)なし ③豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, 片くり粉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	②いりごま→ねりごま
中期食	②すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉	②ひまわり油(揚げ物用)なし ③豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, 片くり粉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	②いりごま→ねりごま
初期食	②すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉	②ひまわり油(揚げ物用)なし ③豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, 片くり粉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	②いりごま→ねりごま

月日	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
栄養量	エネルギー732kcal,たんぱく質26.9g	エネルギー764kcal,たんぱく質25.8g	エネルギー672kcal,たんぱく質30.3g	エネルギー679kcal,たんぱく質34.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②大学いも ③チンゲン菜のミルクスープ	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②野菜のフレンチソースあえ ③パインゼリー	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆のみそ炒め ②切干大根の煮つけ ③ふのすまし汁	①さけときのこのスパゲティ 牛乳 ②小松菜と卵のソテー ③ほうれん草とベーコンのスープ ④パンキンマフィン
おさずの内容	①豚肉(30)いか(20)料理酒(1)にんじん(10)はくさい(65)しょうが(0.9)三度豆(5)干しいたけ(0.8)たけのこ(缶)(15)ひまわり油(1)食塩(0.2)こいくちしょうゆ(2)うすくちしょうゆ(2.5)片くり粉(2.5) ②さつまいも(50)ひまわり油(揚げ物用)(1.5)さとう(7)黒ごま(0.2) ③フランクフルト(5)チンゲン菜(20)たまねぎ(40)牛乳(30)チキンスープ(15)しょうが(0.2)食塩(0.8)こしょう(0.01)片くり粉(0.5)	①鶏肉(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キャベツ(55)にんじん(10)ブロッコリー(15)ひまわり油(1)さとう(0.8)食塩(0.6)こしょう(0.01)米酢(2.5) ③パインゼリー1個(50)	①豚肉(25)こいくちしょうゆ(1.3)料理酒(1.3)大豆(15)ほうれん草(30)にんじん(10)まいたけ(10)しょうが(0.5)にんにく(0.5)ひまわり油(1)料理酒(1.8)さとう(1.08)こいくちしょうゆ(1.8)コチジャン(0.9)赤みそ(3.15) ②切干大根(6)平天(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切りふ(3)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)青ねぎ(3)食塩(0.3)うすくちしょうゆ(3)	①スパゲティ(60)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(65)しめじ(12)しいたけ(12)エリンギ(12)パセリ(0.8)にんにく(0.5)チキンスープ(18)オリーブ油(0.8)食塩(1.2)こしょう(0.02)うすくちしょうゆ(3.6) ②小松菜(60)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ベーコン(5)ほうれん草(20)にんじん(5)たまねぎ(20)チキンスープ(15)うすくちしょうゆ(2)食塩(0.7)こしょう(0.01) ④パンキンマフィン(25)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油(揚げ物用)なし 黒ごま→すりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①豚肉→豚ひき肉	①ひまわり油 ②片くり粉
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油(揚げ物用)なし 黒ごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①豚肉→豚ひき肉	①ひまわり油 ②片くり粉 ④豆乳
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油(揚げ物用)なし 黒ごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①豚肉→豚ひき肉	①ひまわり油 ②片くり粉 ④豆乳

五感を使って味わおう

さまざまな作物が実りの季節を迎えます。秋は、「食欲の秋」というように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。どんな味や香りがするかなど、意識して食べてみましょう。五感を使って味わうことで、満足感につながります。

目=視覚

色・形・大きさ

耳=聴覚

噛んだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ
舌触り・辛み

舌=味覚

甘味・酸味
苦味・塩味
うま味

10月は「食品ロス削減月間」です!

できるだけ使いきる、食べきるようにして、食べ物のもったいないをなくしましょう。

環境政策局からのお知らせ

*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!