



平成30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	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
栄養量	エネルギー738kcal,たんぱく質33.2g	エネルギー614kcal,たんぱく質27.3g	エネルギー670kcal,たんぱく質31.8g	エネルギー826kcal,たんぱく質34.2g	エネルギー685kcal,たんぱく質27.1g	エネルギー572kcal,たんぱく質29.9g
献立	ごはん 牛乳 ①厚あげと豚肉のオイスターソース炒め ②中華風あえもの ③卵とレタスのスープ	麦ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②煮びたし ③さつまいものみそ汁	ごはん 牛乳 ①高野豆腐のそぼろ煮 ②ほうれん草と白菜の土佐酢あえ ③豆乳のみそ汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①チキンのアップルソースかけ ②ひじきのごまマヨサラダ ③野菜のスープ煮	麦ごはん 牛乳 ①いかのカレー揚げ ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③肉だんごのスープ煮 ④パインゼリー	①ゆばあんかけうどん 牛乳 ②干草焼き ③小松菜の煮びたし
おかずの内容	①厚あげ(50)三温糖(1) ②いくちしょうゆ(2)けずりぶし(1) ③豚肉(30)はくさい(25)にら(15)たまねぎ(30)しょうが(0.5)にんにく(0.3) ④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) ⑤いくちしょうゆ(2.8)片くり粉(1)	①かれい(50)本みりん(0.5) ②料理酒(0.4)三温糖(0.28) ③いくちしょうゆ(0.9)本みりん(1.2) ④料理酒(1)三温糖(0.7) ⑤いくちしょうゆ(2.4)コーンスターチ(1)	①高野豆腐(10)さとう(1.5) ②うすくちしょうゆ(4)けずりぶし(1) ③鶏ひき肉(25)たまねぎ(20) にんじん(10)三度豆(10) ④しょうが(0.8)ひまわり油(0.8) さとう(1)本みりん(1) ⑤料理酒(0.5)うすくちしょうゆ(2) ⑥片くり粉(2)けずりぶし(1)	①鶏肉(60)食塩(0.1) ②料理酒(1)米粉(1.8) ③片くり粉(3)ひまわり油(揚げ物用)(3) ④りんご(15)たまねぎ(5) ⑤いくちしょうゆ(3)米酢(2) さとう(1.5)	①いか(30)料理酒(0.6) ②カレー粉(0.25)米粉(1.8) ③片くり粉(3)ひまわり油(揚げ物用)(1.5)	①干うどん(60)ゆば(30) にんじん(10)たけのこ(缶)(10) ②しいたけ(10)だし昆布(2.4) ③けずりぶし(1.6)しょうが(0.47) みつば(5)食塩(0.4) ④本みりん(1.8)いくちしょうゆ(2) ⑤うすくちしょうゆ(7.2)片くり粉(6)
後期食	①豚肉→豚ひき肉		①高野豆腐→絹ごし豆腐	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	①平天,たまねぎ,こいくちしょうゆ, 米粉なし,ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草 ③緑豆はるさめ→はるさめ	
中期食	①豚肉→豚ひき肉		①高野豆腐→絹ごし豆腐	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すりごま→ねりごま	①平天,たまねぎ,こいくちしょうゆ, 米粉なし,ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①片くり粉なし
初期食	①豚肉→豚ひき肉		①高野豆腐→絹ごし豆腐	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すりごま→ねりごま	①平天,たまねぎ,こいくちしょうゆ, 米粉なし,ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①片くり粉なし

月日	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
栄養量	エネルギー782kcal,たんぱく質33.5g	エネルギー689kcal,たんぱく質30.4g	エネルギー655kcal,たんぱく質27.9g	エネルギー888kcal,たんぱく質36.8g	エネルギー699kcal,たんぱく質31.9g	エネルギー750kcal,たんぱく質30.5g
献立	ごはん 牛乳 ①肉じゃが(ピリカラみそ味) ②五色あえ ③もすくのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の治部煮 ②野菜の五目酢きんぴら ③赤だし	ごはん 牛乳 ①たらの韓国風 ②小松菜ともやしのナムル ③にらたまスープ ④牛乳プリン	バターうずまきパン 牛乳 ①チリコンカーン ②野菜のごまドレッシングあえ ③カリフラワーとベーコンのスープ	麦ごはん 牛乳 ①さばのかわり煮 ②切干大根の煮つけ ③金時豆の甘煮 ④なめこのすまし汁	①衣笠丼 牛乳 ②ひじきの煮つけ ③野菜の沢煮わん
おさずの内容	①豚肉(45)じゃがいも(80) ②たまねぎ(45)ひまわり油(1) ③三温糖(2.2)料理酒(2.2) ④赤みそ(6)こいくちしょうゆ(1.5) トウバンジャン(0.1)	①鶏肉(55)料理酒(1) ②片くり粉(0.5)にんじん(15) ③干しいたけ(0.8)三度豆(10) ④切りぶ(5)三温糖(0.8) ⑤本みりん(2.3)うすくちしょうゆ(2.7) ⑥こいくちしょうゆ(1.8)けずりぶし(0.5)	①たら(50)料理酒(2) ②うすくちしょうゆ(1.5)米粉(1.5) ③片くり粉(2.5)ひまわり油(1) ④白ねぎ(10)赤ピーマン(10) ⑤コチジャン(0.1)こいくちしょうゆ(4) ⑥さとう(2)にんにく(0.3) ⑦ごま油(0.5)	①大豆(22)牛ひき肉(22) ②たまねぎ(50)にんじん(11) ③ひまわり油(0.88)三温糖(0.44) ④料理酒(1)カレー粉(0.28) ⑤トマトケチャップ(6)食塩(0.28) ⑥こしょう(0.01)オールスパイス(0.01) ⑦ガーリックパウダー(0.15)こいくちしょうゆ(1.32) ⑧ローリエ(0.01)	①さば(50)しょうが(0.32) ②ごま油(0.3)三温糖(2.4) ③料理酒(2.4)赤みそ(1.8) ④トウバンジャン(0.1)こいくちしょうゆ(1.2)	①油あげ(25)さとう(0.8) ②うすくちしょうゆ(2.3)鶏卵(50) ③片くり粉(2.2)たまねぎ(30) ④青ねぎ(15)本みりん(2.5) ⑤うすくちしょうゆ(3.5)けずりぶし(0.65)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②片くり粉	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ ②いりごま・すりごま→ねりごま	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油なし		②鶏肉→鶏ひき肉	①油あげ→厚あげ ②豚肉→豚ひき肉
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②片くり粉, すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ ②いりごま・すりごま→ねりごま	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油なし	②すりごま→ねりごま	②鶏肉→鶏ひき肉	①油あげ→厚あげ ②豚肉→豚ひき肉
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②片くり粉, すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ ②いりごま・すりごま→ねりごま	①たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油なし	②すりごま→ねりごま	②鶏肉→鶏ひき肉	①油あげ→厚あげ ②豚肉→豚ひき肉





月日	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)
栄養量	エネルギー727kcal,たんぱく質37.1g	エネルギー794kcal,たんぱく質32.1g	エネルギー683kcal,たんぱく質28g	エネルギー768kcal,たんぱく質30.6g	エネルギー717kcal,たんぱく質29.1g	エネルギー830kcal,たんぱく質36.8g
献立	麦ごはん 牛乳 ①赤魚の白みそ煮 ②煮つけ ③キャベツの吉野汁	ミルクコッペパン 牛乳 ①きのこのクリームシチュー ②ほうれん草のソテー ③みかん	ごはん 牛乳 ①五目どうふ ②ひじきとれんこんの炒め煮 ③ビーフンのスープ	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②大根葉のおかか炒め ③五目煮豆 ④えのきのみそ汁	ごはん 牛乳 ①ホキのチャンチャン焼き ②切干大根の三杯酢 ③かきたま汁 ④さつまいもとりんごのレモン煮	食パン・いちごジャム 牛乳 ①チキンの香草焼き ②さつぱりツナポテト ③根菜のポトフ
おかずの内容	①赤魚(60)しょうが(0.5)白ねぎ(4)料理酒(3)信州みそ(1)白みそ(4)三温糖(1.2)うすくししょうゆ(0.2) ②厚あげ(35)三温糖(0.7)こいくちしょうゆ(1.4)けずりぶし(0.7)豚肉(20)三度豆(5.6)じゃがいも(35)にんじん(7)たけのこ(缶)(7)三温糖(0.49)こいくちしょうゆ(1.26)うすくししょうゆ(0.98) ③鶏卵(20)キャベツ(45)にんじん(10)食塩(0.3)うすくししょうゆ(3)片くり粉(1)けずりぶし(1.4)	①鶏肉(33)里いも(30)しめじ(10)しいたけ(10)エリンギ(15)たまねぎ(44)にんじん(16.5)ひまわり油(1.1)ひまわり油(1.1)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)コーン(15)ひまわり油(0.7)食塩(0.2)こしょう(0.01)うすくししょうゆ(1.1) ③みかん1個(75)	①とうふ(80)豚肉(25)しょうが(0.8)チンゲン菜(10)たまねぎ(30)にんじん(10)ひまわり油(0.8)さとう(1)食塩(0.5)こいくちしょうゆ(5.1)片くり粉(2) ②ひじき(4)れんこん(20)ひまわり油(0.5)三温糖(0.96)本みりん(2.04)こいくちしょうゆ(3.36)けずりぶし(1.2) ③ビーフン(6)にんじん(5)たまねぎ(20)もやし(15)きぬさや(3)けずりぶし(1.6)食塩(0.3)こしょう(0.01)料理酒(1)うすくししょうゆ(4)	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)いりごま(3) ②大根葉(40)にんじん(10)花かつお(1)ひまわり油(0.5)本みりん(1.3)料理酒(0.6)うすくししょうゆ(2.5) ③大豆(7)鶏肉(7)ごぼう(7)にんじん(7)切ごんぶ(0.7)こいくちしょうゆ(1.68)三温糖(0.7) ④じゃがいも(20)たまねぎ(15)えのきだけ(15)けずりぶし(1.4)信州みそ(6)赤みそ(4)	①ホキ(50)食塩(0.1)こしょう(0.01)料理酒(2)片くり粉(2.5)米粉(1.5)たまねぎ(15)にんじん(5)キャベツ(40)しめじ(5)バター(1)信州みそ(6)さとう(1.2)本みりん(3)こいくちしょうゆ(1.8) ②切干大根(5)けずりぶし(0.24)さとう(0.72)うすくししょうゆ(2.16)水菜(10)細切ごんぶ(0.2)さとう(0.5)うすくししょうゆ(1)こいくちしょうゆ(0.5)米粉(2) ③鶏卵(20)絹ごし豆腐(30)みつば(3)食塩(0.3)うすくししょうゆ(3)片くり粉(1)けずりぶし(1)だし昆布(0.8) ④さつまいも(40)りんご(15)レモン(果汁)(3)さとう(2)食塩(0.1)	①鶏肉(60)食塩(0.5)こしょう(0.01)料理酒(2)粉チーズ(5)パセリ(0.2)バジル(0.01)パン粉(1.5)オリーブ油(1.3) ②まぐろフレーク(10)じゃがいも(45)にんじん(10)コーン(10)ひまわり油(0.7)本みりん(1)さとう(0.3)食塩(0.5)こしょう(0.01)りんご酢(1) ③ベーコン(8)たまねぎ(40)にんじん(15)だいこん(20)れんこん(20)白ねぎ(10)ひまわり油(0.8)食塩(0.8)こしょう(0.01)うすくししょうゆ(1)ローリエ(0.01)
後期食	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ ③みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉	①いりごま→ねりごま ②ほうれん草 ③鶏肉→鶏ひき肉	①たまねぎ, 米粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉,たまねぎ,片くり粉,パン粉なし,オリーブ油なし
中期食	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ ③みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉	①いりごま→ねりごま ②ほうれん草 ③鶏肉→鶏ひき肉	①たまねぎ, 米粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉,たまねぎ,片くり粉,パン粉なし,オリーブ油なし ②チキンスープ
初期食	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ ③みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉	①いりごま→ねりごま ②ほうれん草 ③鶏肉→鶏ひき肉	①たまねぎ, 米粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉,たまねぎ,片くり粉,パン粉なし,オリーブ油なし ②チキンスープ

月日	28日(水)	29日(木)	30日(金)
栄養量	エネルギー671kcal,たんぱく質30.8g	エネルギー682kcal,たんぱく質27.8g	エネルギー838kcal,たんぱく質29.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉とごぼうの煮つけ ②大根葉とじゃこの炒め物 ③かまぼこのすまし汁	ごはん 牛乳 ①さけのアンダレス ②ひじきのマリネ ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①キーマカレー ②小松菜と卵のソテー ③フルーツミックス
おさずの内容	①豚肉(50)しょうが(1.2)ごぼう(15)にんじん(10)ひまわり油(1)三温糖(1.6)こいくちしょうゆ(4)料理酒(1.2)本みりん(1.3) 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絹ごし豆腐(30)かまぼこ(10)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)青ねぎ(5)食塩(0.3)うすくししょうゆ(3)	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)じゃがいも(40)トマトケチャップ(10.5)ウスターソース(8.25)さとう(1.5) ②ひじき(3)けずりぶし(0.8)さとう(0.2)こいくちしょうゆ(1)ロースハム(5)たまねぎ(10)だいこん(10)赤ピーマン(5)オリーブ油(0.8)さとう(1.2)食塩(0.5)こしょう(0.01)米粉(2.5) ③たまねぎ(50)セロリ(10)パセリ(0.5)チキンスープ(15)うすくししょうゆ(2.3)食塩(0.5)こしょう(0.01)	①豚ひき肉(42)ガーリックパウダー(0.1)こしょう(0.01)コーン(12)にんじん(18)たまねぎ(60)しょうが(0.5)ひまわり油(1.2)ひまわり油(1.2)バター(4.8)小麦粉(6)カレー粉(0.96)スキムミルク(6)チーズ(6)トマトピューレ(7.2)フルーツチャツネ(2.4)ハーブキューソース(5.3)ウスターソース(2.2)食塩(1)オールスパイス(0.03)こいくちしょうゆ(1.4)ローリエ(0.01) 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)うすくししょうゆ(2) ③みかん(缶)(30)パインアップル(缶)(30)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草, いりごま→ねりごま		①チーズ→ピザ用チーズ ②片くり粉
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草, いりごま→ねりごま	①チキンスープ	①チーズ→ピザ用チーズ ②片くり粉
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草, いりごま→ねりごま	①チキンスープ	①チーズ→ピザ用チーズ ②片くり粉

「ありがとう」を伝えよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の給食には、ふだん私たちの目には見えないところで、たくさんの方が関わって下さっています。

「いただきます」



「いただきます」には、食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちがこめられています。

よく味わって食べる



料理を好き嫌いせず、よく味わっていただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をきれいにつかう



食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること、どれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」



「ごちそうさま」は、食事ができるように駆け回って(馳走して)くださった、食事に関わった人々への感謝の気持ちがこめられています。

食べ物の命や、関わって下さっている方へ、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

*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!

