





月日(曜)	⑦ 10月15日(月)	② 10月16日(火)	⑤ 10月17日(水)	⑨ 10月18日(木)	⑭ 10月19日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 筑前煮 ② かきたま汁	(黄) コッペパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① 大豆と牛肉のトマト煮 ② アスパラガスのソテー ③ チーズ	(黄) 減量ごはん (赤) 牛乳 ① かやくうどん ② ほうれん草の煮びたし ③ 黒大豆	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 和風ドライカレー ② カットコーン ③ スープ	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① いわしのかわり煮 ② 野菜のきんぴら ③ とうふの吉野汁
材	(赤) 鶏肉(もも) 30g (赤) ちくわ 15 (緑) にんじん 10 (緑) ごぼう 15 (緑) れんこん 12 (緑) 三度豆 10 (黄) こんにゃく 20 (黄) サラダ油 1 (黄) 三温糖 0.8 (黄) みりん 2.3 (赤) こいくちしょうゆ 5.1 (赤) 鶏卵 25 (赤) とろろ 25 (緑) ほうれん草 20 ② うすくちしょうゆ 0.5 (黄) 片くり粉 1 けずりぶし 0.8 だし昆布 0.8	(赤) 牛肉 25g (赤) 大豆 28 (赤) たまねぎ 50 (緑) にんじん 10 (緑) ホールトマト缶詰 30 (黄) サラダ油 1 トマトケチャップ 4.3 ウスターソース 2.7 塩 0.8 こしょう 0.02 ローリエ 0.01 (緑) にんじん 5 (緑) キャベツ 42 (緑) グリーンアスパラガス 20 (黄) サラダ油 0.7 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.1 ③ (赤) チーズ(型) 1個(15g)	(黄) 干うどん 30g (赤) 鶏肉 20 (赤) 油あげ 12 (緑) にんじん 5 (緑) はくさい 20 ① (緑) 青ねぎ 5 みりん 1.1 塩 0.3 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 だし昆布 1 (緑) ほうれん草 70 (緑) えのきだけ 10 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.8 けずりぶし 0.2 ③ (赤) 黒大豆(カリカリ) 1袋(5g)	(赤) 牛ひき肉 40g (赤) ひんじ 10 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 20 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 2 (赤) しょうゆ 0.7 (赤) しょうゆ 6 (赤) しょうゆ 2 こがりくパウダー 0.01 こがりくパウダー 0.08 こがりくパウダー 0.8 こがりくパウダー 1 (赤) しょうゆ 5 (赤) しょうゆ 30 (赤) しょうゆ 5 (赤) しょうゆ 20 (赤) しょうゆ 15 塩 0.6 こいくちしょうゆ 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 2.3	(赤) いしご 1尾(45g) (赤) わよまみ 1.6 (赤) しょうゆ 0.3 (赤) まみ 2 (赤) しょうゆ 3 (赤) しょうゆ 3 (赤) しょうゆ 0.1 (赤) しょうゆ 1.5 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 10 (赤) しょうゆ 35 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 2 (赤) しょうゆ 0.7 (赤) しょうゆ 1.7 (赤) しょうゆ 3.4 (赤) しょうゆ 30 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 0.8 (赤) しょうゆ 0.4 (赤) しょうゆ 4.6 (赤) しょうゆ 1.5 (赤) しょうゆ 0.8 (赤) しょうゆ 0.8
料	(赤) 鶏肉(もも) 30g (赤) ちくわ 15 (緑) にんじん 10 (緑) ごぼう 15 (緑) れんこん 12 (緑) 三度豆 10 (黄) こんにゃく 20 (黄) サラダ油 1 (黄) 三温糖 0.8 (黄) みりん 2.3 (赤) こいくちしょうゆ 5.1 (赤) 鶏卵 25 (赤) とろろ 25 (緑) ほうれん草 20 ② うすくちしょうゆ 0.5 (黄) 片くり粉 1 けずりぶし 0.8 だし昆布 0.8	(赤) 牛肉 25g (赤) 大豆 28 (赤) たまねぎ 50 (緑) にんじん 10 (緑) ホールトマト缶詰 30 (黄) サラダ油 1 トマトケチャップ 4.3 ウスターソース 2.7 塩 0.8 こしょう 0.02 ローリエ 0.01 (緑) にんじん 5 (緑) キャベツ 42 (緑) グリーンアスパラガス 20 (黄) サラダ油 0.7 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.1 ③ (赤) チーズ(型) 1個(15g)	(黄) 干うどん 30g (赤) 鶏肉 20 (赤) 油あげ 12 (緑) にんじん 5 (緑) はくさい 20 ① (緑) 青ねぎ 5 みりん 1.1 塩 0.3 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 だし昆布 1 (緑) ほうれん草 70 (緑) えのきだけ 10 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.8 けずりぶし 0.2 ③ (赤) 黒大豆(カリカリ) 1袋(5g)	(赤) 牛ひき肉 40g (赤) ひんじ 10 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 20 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 2 (赤) しょうゆ 0.7 (赤) しょうゆ 6 (赤) しょうゆ 2 こがりくパウダー 0.01 こがりくパウダー 0.08 こがりくパウダー 0.8 こがりくパウダー 1 (赤) しょうゆ 5 (赤) しょうゆ 30 (赤) しょうゆ 5 (赤) しょうゆ 20 (赤) しょうゆ 15 塩 0.6 こいくちしょうゆ 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 2.3	(赤) いしご 1尾(45g) (赤) わよまみ 1.6 (赤) しょうゆ 0.3 (赤) まみ 2 (赤) しょうゆ 3 (赤) しょうゆ 3 (赤) しょうゆ 0.1 (赤) しょうゆ 1.5 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 10 (赤) しょうゆ 35 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 2 (赤) しょうゆ 0.7 (赤) しょうゆ 1.7 (赤) しょうゆ 3.4 (赤) しょうゆ 30 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 0.8 (赤) しょうゆ 0.4 (赤) しょうゆ 4.6 (赤) しょうゆ 1.5 (赤) しょうゆ 0.8 (赤) しょうゆ 0.8
月日(曜)	⑮ 10月22日(月)	③ 10月23日(火)	⑱ 10月24日(水)	⑧ 10月25日(木)	⑥ 10月26日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 五目豆腐 ② ほうれん草とやしのいためナムル	(黄) 味つけコッペパン (赤) 牛乳 ① じゃがいものクリームシチュー ② ひじきのソテー	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① こぎつねちらし(具) ② とら豆の甘煮 ③ いものこ汁	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① とびうおのこはくあげ ② ごま酢煮 ③ なめこのみそ汁	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 肉みそ納豆 ② ほうれん草のおかか煮 ③ キャベツの吉野汁
材	(赤) 上豚肉 20g (赤) とろろ 80 (緑) たまねぎ 30 (緑) チンゲン菜 13 (緑) しょうが 0.8 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) サラダ油 0.8 (黄) さとう 1 塩 0.5 こいくちしょうゆ 5.1 (黄) 片くり粉 2 (緑) ほうれん草 50 (緑) もやし 50 (黄) ごま油 1 (黄) さとう 1 うすくちしょうゆ 4.6 米酢 1	(赤) 鶏肉(もも) 30g (黄) じゃがいも 60 (緑) たまねぎ 40 (緑) にんじん 15 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 1 (黄) パター 2.5 (黄) 小麦粉 4 (赤) 脱脂粉乳 5 (赤) チーズ(小角) 5 塩 0.9 こしょう 0.02 (緑) にんじん 10 (緑) コーヒー 10 (緑) えだ豆(むき実) 10 (赤) ひじき 3 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2	(赤) 油あげ 30g (赤) にんじん 10 (赤) 干しいたけ 0.5 (黄) いりごま 2 (黄) さとう 4 塩 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 米酢 8 けずりぶし 0.8 (赤) とら豆 10 (黄) 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 0.7 (黄) 里いも(小) 30 (緑) にんじん 5 (緑) ごぼう 10 (緑) しめじ 10 (赤) 赤みそ(京北) 11 けずりぶし 1.7	(赤) とびうお 50g (赤) しょうゆ 2 (赤) しょうゆ 1 こいくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 米酢 3 (黄) 片くり粉 7 (黄) 油(揚げ用) 2.5 (赤) にんじん 5 (赤) キヤベツ 42 (赤) きんぴら 7 (赤) 細切りごぼう 0.5 (赤) すきとご 2.5 (黄) さとう 0.8 こいくちしょうゆ 3 米酢 1.3 (赤) とろろ 35 (赤) なめこ 8 (赤) 細みそ(京北) 11 (赤) けずりぶし 1.7	(赤) 牛ひき肉 25g (赤) ひきわり納豆 8 (赤) ひたすまね 20 (赤) しょうゆ 5 (赤) しょうゆ 0.3 (赤) しょうゆ 0.3 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 3 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 0.2 (赤) しょうゆ 3 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 0.2 (赤) しょうゆ 3 (赤) しょうゆ 0.2 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 10 (赤) しょうゆ 30 (赤) しょうゆ 0.4 (赤) しょうゆ 4 (赤) しょうゆ 1.5
料	(赤) 上豚肉 20g (赤) とろろ 80 (緑) たまねぎ 30 (緑) チンゲン菜 13 (緑) しょうが 0.8 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) サラダ油 0.8 (黄) さとう 1 塩 0.5 こいくちしょうゆ 5.1 (黄) 片くり粉 2 (緑) ほうれん草 50 (緑) もやし 50 (黄) ごま油 1 (黄) さとう 1 うすくちしょうゆ 4.6 米酢 1	(赤) 鶏肉(もも) 30g (黄) じゃがいも 60 (緑) たまねぎ 40 (緑) にんじん 15 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 1 (黄) パター 2.5 (黄) 小麦粉 4 (赤) 脱脂粉乳 5 (赤) チーズ(小角) 5 塩 0.9 こしょう 0.02 (緑) にんじん 10 (緑) コーヒー 10 (緑) えだ豆(むき実) 10 (赤) ひじき 3 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2	(赤) 油あげ 30g (赤) にんじん 10 (赤) 干しいたけ 0.5 (黄) いりごま 2 (黄) さとう 4 塩 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 米酢 8 けずりぶし 0.8 (赤) とら豆 10 (黄) 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 0.7 (黄) 里いも(小) 30 (緑) にんじん 5 (緑) ごぼう 10 (緑) しめじ 10 (赤) 赤みそ(京北) 11 けずりぶし 1.7	(赤) とびうお 50g (赤) しょうゆ 2 (赤) しょうゆ 1 こいくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 米酢 3 (黄) 片くり粉 7 (黄) 油(揚げ用) 2.5 (赤) にんじん 5 (赤) キヤベツ 42 (赤) きんぴら 7 (赤) 細切りごぼう 0.5 (赤) すきとご 2.5 (黄) さとう 0.8 こいくちしょうゆ 3 米酢 1.3 (赤) とろろ 35 (赤) なめこ 8 (赤) 細みそ(京北) 11 (赤) けずりぶし 1.7	(赤) 牛ひき肉 25g (赤) ひきわり納豆 8 (赤) ひたすまね 20 (赤) しょうゆ 5 (赤) しょうゆ 0.3 (赤) しょうゆ 0.3 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 3 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 0.2 (赤) しょうゆ 3 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 0.2 (赤) しょうゆ 3 (赤) しょうゆ 0.2 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 10 (赤) しょうゆ 30 (赤) しょうゆ 0.4 (赤) しょうゆ 4 (赤) しょうゆ 1.5

地産地消献立 **和** 和(なごみ) 献立

今月のセルフまぜごはん ⑱ こぎつねちらし(具) …油あげ・にんじん・干しいたけ・いりごまの具を各自がごはんに入れて食べます。

## 魚を食べよう

給食では、毎月3～4種類の魚が登場しています。今月は、さば・いわし・とびうお・わかさぎを使っています。魚に含まれる栄養素の中で特徴的なのは、不飽和脂肪酸とカルシウムです。

不飽和脂肪酸の中で、エイコサペンタエン酸(EPA)とドコサヘキサエン酸(DHA)は生活習慣病を予防したり、脳の発達を助けたりする働きがあります。じゃこやししゃも、わかさぎなどの小魚は、頭から尾までまるごと食べることができ、子どもたちの成長に欠かせない骨や歯の材料となるカルシウムをとることができます。ご家庭でもぜひ、魚を使った料理を楽しんでください。

## フードマイレージについて (7月分の献立より)

「フードマイレージ」とは、「食料(=food)の輸送距離(=mileage)」のことで、食料の輸送量と輸送距離を掛け合わせたものです。今回は、7月2日の給食のフードマイレージを紹介いたします。

京都市の小学校給食は、4つのブロックごとにちがう献立を実施しているので、4種類の献立を足した数値となります。

### 《フードマイレージ》

(副食のみ。主食(ごはん)のフードマイレージは含まれていません。)

#### 7月2日(月)

- ・1ブロック・献立番号⑬  
ししゃものからあげ、小松菜とひじきのいためもの、いものこ汁
- ・2ブロック・献立番号⑮  
肉みそいため、わかめスープ
- ・3ブロック・献立番号⑱  
いわしのかわり煮、ほうれん草のおかか煮、キャベツのすまし汁
- ・4ブロック・献立番号⑩  
高野豆腐と野菜の炊き合わせ、もやしの煮びたし

9,472,195 t・km  
(食料の輸送量×輸送距離)

## 10月分 アレルギーの原因物質を含む食品の表示について

日	献立名	食品名	アレルギーの原因物質					
			鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび
10/4	⑫ 春巻	春巻の皮	×	×	×	○	×	×

\* 「通年使用分」の食品を、4月分の献立表にまとめて記載しておりますので、合わせてご確認ください。なお、京都市教育委員会のホームページからも見ることができます。

\* たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、しらすばし、すばし等については、魚卵が含まれる可能性があります。

\* 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。

\* 揚げ物の献立の油については、油(揚げ用)と表記します。油は、1回で捨てずに何回か使用するため、他の食材の成分等が油に残っている可能性があります。

\* 不明な点は、学校もしくは京都市教育委員会体育健康教育室にお尋ねください。

## 環境政策局からのお知らせ

# 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。