平成30年10月分 京都市小学校給食献立表

伏見支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	⑭ 10月1日（月）	❷ 10月2日（火）	⑫ 10月3日（水）	⑯ 10月4日（木）	⑲ 10月5日（金）
献立名	(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	(黄) ミルクコッペパン (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) ごはん (赤) 牛乳 ① カレーあんかけごはん（具） ② 春巻	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① じゃがいものそぼろ煮 ② もやしの煮びたし	(黄) 玄米ごはん (赤) 牛乳 ① 平天の煮つけ ② はくさいの煮つけ
材料	① (赤) いわし 1尾 (45g) (緑) しょうが 1.6 (黄) ごま油 0.3 (赤) 赤みそ 2 (黄) 三温糖 3 料理酒 3 トウバンジャン 0.1 こいくちしょうゆ 2 米酢 1.5 ② (緑) にんじん 15 (緑) 三度豆 10 つきこんにゃく 35 (黄) サラダ油 0.5 (黄) いりごま 2 (黄) さとう 0.7 みりん 1.7 こいくちしょうゆ 3.4 ③ (赤) とうふ 30 (緑) ほうれん草 15 (緑) しょうが 0.5 (緑) 干しいたけ 0.8 塩 0.4 うすくちしょうゆ 4.6 (黄) 片くり粉 1.5 けずりぶし 0.8 だし昆布 0.8	① (赤) 牛肉 25g (赤) 大豆 28 (緑) 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 ② (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)	① (赤) 上豚肉（細切） 35g (赤) かまぼこ 10 (緑) たまねぎ 40 (緑) にんじん 10 (黄) さとう 0.5 みりん 0.5 料理酒 1 カレー粉 0.6 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 3.5 (黄) 片くり粉 5 けずりぶし 1.5 ② (赤) まぐろ油漬 20 (緑) たけのこ缶詰 5 (緑) 干しいたけ 0.5 (黄) はるさめ 3.5 (黄) 片くり粉 1 料理酒 1.3 オイスターソース 1.5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 0.6 (黄) 春巻の皮 1枚 (13g) (黄) 小麦粉 0.5 (黄) 油（揚げ用） 6	① (赤) 鶏ひき肉 25g (黄) じゃがいも 70 (緑) たまねぎ 50 (緑) しょうが 0.5 糸こんにゃく 20 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 5.4 (黄) 片くり粉 1 ② (赤) 油あげ 12 (黄) さとう 0.3 みりん 1.1 うすくちしょうゆ 1.7 けずりぶし 0.2 (緑) にんじん 5 (緑) もやし 55 (緑) だいこん葉 20 うすくちしょうゆ 2	① (赤) 鶏肉 30g (赤) 平天 40 (緑) にんじん 20 (赤) うずら卵缶詰 20 (緑) たけのこ缶詰 15 (黄) 三温糖 1 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 4.5 ② (赤) 油あげ 12 (緑) にんじん 10 (緑) はくさい 90 うすくちしょうゆ 4.6 けずりぶし 1.2

月日(曜)	⑬ 10月9日（火）	❺ 10月10日（水）	⑱ 10月11日（木）	❸ 10月12日（金）
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① さばのしょうが煮 ② 小松菜と切干大根の煮びたし ③ みそ汁	(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 こぎつねちらし（具） ② とら豆の甘煮 ③ いものこ汁	(黄) 黒糖コッペパン (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
材料	① (赤) さば 1切 (54g) (緑) しょうが 2 (黄) 三温糖 1.8 料理酒 3 こいくちしょうゆ 2.9 ② (赤) 油あげ 12 (緑) 乾燥切干大根 5 (黄) 三温糖 1.2 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 2.3 けずりぶし 2 (緑) 小松菜 18 うすくちしょうゆ 2 ③ (黄) じゃがいも 30 (緑) たまねぎ 20 (赤) 生わかめ 4 (赤) 赤みそ 5 (赤) 信州みそ 4 けずりぶし 1.5	① (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 (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 ② (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)	① (赤) 油あげ 30g (緑) にんじん 10 (緑) 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 ② (赤) とら豆 10 (黄) 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 0.7 ③ (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	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 1 (黄) サラダ油（ルー用） 1 (黄) バター 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 ② (緑) にんじん 10 (緑) コーン 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

今月の給食指導の目標

なんでも食べて じょうぶな体をつくろう

10月分 平均栄養量

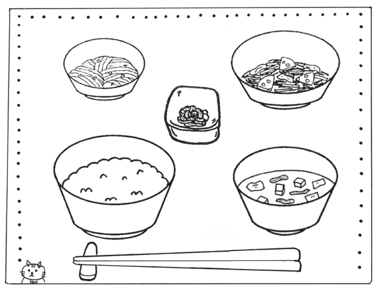
区分	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
高学年	711	28.2
中学年	633	25.3
低学年	566	22.8

京都市教育委員会のホームページから，献立表や今月のレシピ（2つ）を見ることができます。
【京都市　和食推進の日】で検索してみてください。

京都市　和食推進の日　検索

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混ぜて食べます。

～10月分の「和（なごみ）献立」の紹介～



10月分の「和（なごみ）献立」は，献立番号⑪「豚肉とれんこんの煮つけ・だいこん葉のごまいため・すまし汁・しば漬」です。主菜は秋が旬のれんこんを使った「豚肉とれんこんの煮つけ」で，今月の新献立です。れんこんのもっちりとした食感や甘みを，豚肉のうまみとともに味わってほしいおかずです。副菜は「だいこん葉のごまいため」，汁物は，ゆばとわかめ，とうふを使った「すまし汁」で，「一汁二菜」の献立です。「一汁二菜」とは，ごはんを中心に，汁物が一つとおかず二品をそろえて食べる日本の食事のかたちです。このような食事のかたちは，ごはんとともに肉や魚，野菜，大豆・大豆製品などをバランスよく食べることができます。給食では，どの月にも一汁二菜の献立が4～5回登場します。むかしから受け継がれてきた食事のかたちを，子どもたちにも知らせていきたいです。

そして今月は，「しば漬」が登場します。漬物は，和食の中で「香の物」と呼ばれ，昔から食事の締めくくりとして食べられてきました。給食では，ごはんとともにしば漬のさわやかな香りと酸味をよく感じながら食べてほしいです。

しば漬

漬物は，京都のお土産としても人気があります。「しば漬」は，「千枚漬」「すぐき」と並んで，京都の三大漬物の一つです。「しば漬」は，左京区の大原で生まれました。鮮やかな赤紫色とさわやかな香りと味が特徴です。給食で使う「しば漬」は，大原産の赤じその葉と京都府内産のなすを使って作られ，6～8月にかけて漬け込み作業が行われます。本格的な夏が来る前に赤じそが収穫され，とれたての赤じその葉と旬をむかえるなすを一緒に塩で漬けます。

しば漬の鮮やかな色とさわやかな酸味や香りは，乳酸菌によって発酵がすすむことで生み出されたものです。漬物にいる植物性の乳酸菌は，生きたまま腸の働きを整えてくれます。子どもたちにも，大切に作り続けられてきた「しば漬」を味わってほしいです。

豚肉とれんこんの煮つけ

<材料>　4人分

豚肉（うす切り）………160g
れんこん………………160g
にんじん……50g（中1/4本）
サラダ油……………小さじ1
三温糖（または上白糖）
………………小さじ2と2/3
料理酒………………小さじ1
濃口しょうゆ……大さじ1弱
みりん………小さじ1と1/2

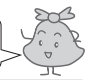
<作り方>

① れんこんは，5㎜くらいの厚さのいちょう切りにし，水にさらして，あく抜きをする。
② にんじんは，5㎜くらいの厚さのいちょう切りにする。
③ 鍋を熱し，油を入れてなじませ，肉をじゅうぶんに炒め，肉の色が変われば①②の順に炒める。
④ ③に水（50cc）を加えて煮，三温糖（または上白糖），料理酒，みりん，濃口しょうゆで調味し，煮ふくめて仕上げる。

〔交通標語〕自転車の　ブレーキ点検　しとこうよ　北醍醐小学校 6年 西村　静真
〔環境標語〕森や花　大切にして　エアクリーン　醍醐小学校 6年 前田　侑里

栄養の三色分け　(赤)…体をつくる(たんぱく質·カルシウムなど)　(黄)…熱や力のもとになる(炭水化物·脂質など)　(緑)…体の調子を整える(ビタミン類·無機質など)

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!



月日(曜)	⓯ 10月15日(月)	❹ 10月16日(火)	❾ 10月17日(水)	❼ 10月18日(木)	❽ 10月19日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 五目どうふ ② ほうれん草ともやしのいためナムル	(黄) コッペパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① ボルシチ ② 小松菜のソテー	(黄) 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 筑前煮 ② かきたま汁	(黄) 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
材料	① (赤) 上豚肉 20g (赤) とうふ 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 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	① (赤) 牛肉 30g (黄) じゃがいも 40 (緑) たまねぎ 30 (緑) にんじん 15 (緑) キャベツ 40 (緑) ホールトマト缶詰 10 (黄) サラダ油 1 (赤) ヨーグルト(調理用) 5 トマトケチャップ 5 バーベキューソース 6 塩 0.9 こしょう 0.02 ② (緑) にんじん 5 (緑) 小松菜 70 (緑) コーン 10 (黄) サラダ油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.1	① (赤) 牛ひき肉 40g (緑) にんじん 10 (緑) ごぼう 15 (緑) しょうが 0.5 つきこんにゃく 20 (黄) サラダ油 1 (赤) 赤みそ 2 料理酒 2 カレー粉 0.7 トマトケチャップ 6 ウスターソース 2 塩 0.3 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.08 こいくちしょうゆ 0.8 ② (緑) カットコーン1個 (14g) ③ (緑) たまねぎ 30 (緑) にんじん 5 (緑) もやし 20 チキンスープ 15 塩 0.6 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 2.3	① (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 こんにゃく 20 (黄) サラダ油 1 (黄) 三温糖 0.8 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 5.1 ② (赤) 鶏卵 25 (赤) とうふ 25 (緑) ほうれん草 20 塩 0.5 うすくちしょうゆ 5 (黄) 片くり粉 1 けずりぶし 0.8 だし昆布 0.8	① (赤) とびうお 50g (緑) しょうが 2 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 (黄) 米粉 3 (黄) 片くり粉 7 (黄) 油(揚げ用) 2.5 ② (緑) にんじん 5 (緑) キャベツ 42 (緑) きゅうり 7 (赤) 細切こんぶ 0.5 (黄) すりごま 2.5 (黄) さとう 0.8 うすくちしょうゆ 3 米酢 1.3 ③ (赤) とうふ 35 (緑) なめこ 8 (緑) 細ねぎ 2 (赤) 赤みそ(京北) 11 けずりぶし 1.7

月日(曜)	❿ 10月22日(月)	❶ 10月23日(火)	❻ 10月24日(水)	⓱ 10月25日(木)	和 ⓫ 10月26日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 親子煮 ② ひじき豆 ③ じゃこ	(黄) 味つけコッペパン (赤) 牛乳 ① わかさぎのからあげ トマトソースぞえ ② 野菜のスープ煮	(黄) 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	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① ハッシュドビーフ ② じゃがいものソテー	(黄) ごはん ① 豚肉とれんこんの煮つけ ② だいこん葉のごまいため ③ すまし汁 ④ しば漬
材料	① (赤) 鶏肉 25g (赤) 鶏卵 55 (緑) たまねぎ 45 (緑) にんじん 10 (黄) さとう 0.5 うすくちしょうゆ 6 けずりぶし 0.3 ② (赤) 大豆 8 (赤) 油あげ 8 (緑) にんじん 5 (赤) ひじき 4 (黄) サラダ油 0.5 (黄) 三温糖 1.2 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5 ③ (赤) じゃこ(ミニ)1袋 (5g)	① (赤) わかさぎ 45g 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.02 (黄) 米粉 4 (黄) 片くり粉 2 (黄) 油(揚げ用) 2 (緑) たまねぎ 5 (緑) ホールトマト缶詰 10 (黄) サラダ油 0.5 (黄) さとう 0.5 トマトケチャップ 6 塩 0.1 こしょう 0.02 オレガノ 0.01 ② (緑) たまねぎ 30 (緑) にんじん 15 (緑) キャベツ 40 チキンスープ 15 塩 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2 ローリエ 0.01	① (赤) 牛ひき肉 25g (赤) ひきわり納豆 8 (緑) たまねぎ 20 ~~(緑) 青ねぎ 5~~ (緑) しょうが 0.3 (緑) にんにく 0.3 (黄) ごま油 1 (赤) 赤みそ 3 (黄) さとう 1 料理酒 1 トウバンジャン 0.2 こいくちしょうゆ 3 米酢 0.5 (赤) 手巻のり 1袋 (3g) ② (緑) ほうれん草 70 (赤) 花かつお 1 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.3 だし昆布 0.2 ③ (赤) 鶏肉 15 (緑) にんじん 10 (緑) キャベツ 30 塩 0.4 うすくちしょうゆ 4 (黄) 片くり粉 1 けずりぶし 1.5	① (赤) 牛肉 35g (緑) たまねぎ 70 (緑) にんじん 15 (緑) ホールトマト缶詰 20 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 2 (黄) バター 4 (黄) 小麦粉 8 バーベキューソース 6 ウスターソース 2.3 塩 0.9 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.4 ローリエ 0.01 ② (黄) じゃがいも 50 (緑) にんじん 5 (黄) サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.9	① (赤) 上豚肉 40g (緑) にんじん 10 (緑) れんこん 30 (黄) サラダ油 0.5 (黄) 三温糖 1.3 みりん 1.2 料理酒 1 こいくちしょうゆ 4.2 ② (緑) だいこん葉 50 (黄) サラダ油 0.5 (黄) すりごま 2 (赤) 花かつお 0.3 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 ③ (赤) とうふ 30 (赤) ゆば 3 (赤) 生わかめ 5 塩 0.4 うすくちしょうゆ 4.5 かつおぶし 2 だし昆布 1 ④ (緑) しば漬1個 (7g)

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混ぜて食べます。

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。）

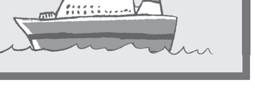
７月２日（月）

・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⑪
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
高野どうふ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	かに
10/3	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，しらすぼし，すぼし等については，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，またはアレルゲン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。