



令和6年10月分 京都市小学校給食献立表



北・中京・下京・東山・南支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	① 9月30日(月)	⑤ 10月1日(火)	③ 10月2日(水)	⑩ 10月3日(木)	⑦ 10月4日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さばのみそ煮 ② 野菜のきんぴら ③ とうふの吉野汁	(黄)減量ごはん (赤)牛乳 ① 五目ラーメン ② ほうれん草のいためもの	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② 野菜のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① カレーあんかけごはん(具) ② 春巻	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 筑前煮 ② かきたま汁
材	① (赤)鶏 肉(もも) 25g (黄)じゃがいも 70 (緑)たまねぎ 50 (緑)三度豆 10 (緑)しょうが 0.5 (黄)糸こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 1 ② (赤)鶏 肉(もも) 30g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2 ③ (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2	① (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2 ② (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2	① (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2 ② (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2	① (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2 ② (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2	① (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2 ② (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2
料	① (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2 ② (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2	① (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2 ② (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2	① (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2 ② (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2	① (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2 ② (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2	① (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2 ② (赤)鶏 肉(もも) 25g (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 10 (緑)れんこん 22 (緑)ごぼう 15 (黄)しらたき 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 (黄)みりん 2

⑤ 地産地消献立 ⑦ 和(なごみ)献立 ⑩ 今月のセルフ給食 献立名に(具)の表記がある献立は、各自でパンにはさんだり、ごはんのにせたり、まぜたりして食べます。

⑤ スチームコンベクションオーブンを使った献立……⑦ なま節のしょうが煮 ⑩ 焼き開いわし ⑩ 五目煮豆

地球にやさしい食事を考えよう

今年度より食品ロス削減月間、世界食料デーに合わせ、10月を「地球にやさしい食事を考える」月間に設定しています。
私たちが暮らす地球上では、地球温暖化、海洋汚染、水質汚染、大気汚染、森林破壊等、様々な環境問題が深刻化しています。
食の面においても、食品ロスや海外からの食品を輸入する時のCO₂排出等、環境問題と深い関係があります。持続可能な食生活を送るためにも、環境に負担をかけない「地球にやさしい食事」が注目されています。
給食では、旬の食材を取り入れること、地産地消を心がけること、食材を無駄なく使うこと、植物性食品を取り入れることをポイントにしています。ご家庭の食事作りや食材選びの時にも、子どもたちと考える機会にしてください。



Let's チャレンジ! 給食献立 五目煮豆

たんばく源である植物性食品の「大豆」と保存がきく「切こんぶ」を使用します。大豆のゆで汁や、こんぶのもどし汁を無駄なく使った地球にやさしい献立です。

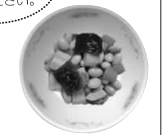
材料 4人分

ちくわ……………30g
大豆(乾燥)……………30g(水煮の場合は70g)
にんじん……………20g(中1/8本)
こんにゃく……………30g
切こんぶ(1cm角程度)………4g
三温糖……………小さじ1強
こいくちしょうゆ……………大さじ1/2弱

作り方

- ① 大豆はよく洗い、沸とうしたたっぷりの湯に30分ほどつけた後、やわらかくゆでる。
(湯が足りなくなれば、湯を足す)
★大豆のゆで汁は使用するので、捨てずに置いておく。
- ② 切こんぶは洗い、定量的の水につける。(水 40cc)
- ③ こんにゃくはさいの目切りにし、ゆでる。
- ④ ちくわ・にんじんはさいの目切りにする。
- ⑤ 大豆のゆで汁(100cc)※に半量の三温糖・しょうゆで煮汁を作り、ゆで汁をきった大豆と③・にんじんを煮る。
- ⑥ ⑤に切こんぶをつけ汁とともに加えて煮る。
- ⑦ ほとんどやわらかくなれば、ちくわを加えて煮る。
- ⑧ 残りの三温糖としょうゆで味を整えて、弱火で煮ふくめる。

※大豆のゆで汁には、大豆のうま味が含まれています。大豆(水煮)を使用される場合は、水(100cc)で調整してください。



今月の給食指導の目標

地球にやさしい食事を考えよう



10月分 平均摂取量

区分	エネルギー(kcal)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
高学年	679	380	3.3
中学年	596	353	2.8
低学年	522	329	2.3



〔交通安全標語〕ふざけない 寄り道しない 登下校 朱雀第二小学校 6年 渡邊 遼
〔環境標語〕Do you Kyoto? 京都をよくする あいことば 朱雀第三小学校 4年 向井 翔馬



京都府地産地消献立

和(和なごみ)献立

今月のセルフ給食

献立名に(具)の表記がある献立は、各自でパンにはさんだり、ごはんのにせたり、まぜたりして食べます。

⑤ スチームコンベクションオープンを使った献立 ⑦ なま節のしょうが煮 ⑧ 焼き開いわし ⑩ 五目煮豆

月日(曜)	19 10月15日(火)	2 10月16日(水)	10 10月17日(木)	18 10月18日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① ししゃものからあげ ② ひじきの煮つけ ③ 豚汁	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① キャベツの米粉クリーム煮 ② 小松菜のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉のあまから煮 ② 五目煮 ③ みそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② ほうれん草とやしのごま煮 ③ じゃこ
材	① (赤)ししゃも 2尾 (36g) (黄)油 (揚げ用) 1 ② (赤)油 あげ 12 (緑)にんじん 10 (赤)ひじき 4 (黄)サラダ油 0.5 (黄)三温糖 0.8 (黄)みり 2 こいくちしょうゆ 3.6 けすりぶし 1 ③ (赤)上豚肉 10 (黄)里いも(小) 30 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (赤)赤みそ 4.7 (赤)信州みそ 3.5 けすりぶし 1	① (赤)鶏肉 20g (黄)ベーコン 8 (黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 42 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)バター 2.5 (黄)米粉 3.2 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 こしょう 0.01 ② (緑)にんじん 10 (緑)小松菜 65 (黄)サラダ油 0.5 (黄)塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.6	① (赤)鶏肉 60g (赤)ラマダナ 20 (緑)たけのこ 0.5 (黄)さ料と 1.5 こいくちしょうゆ 1.2 うすくちしょうゆ 1.2 (黄)片くすり粉 0.8 ② (赤)ちくわ 8 (赤)大にんじん 5 (赤)こ切にんじん 8 (赤)三温糖 0.9 (赤)三温糖 2 ③ (赤)油あげ 8 (黄)じゃがいも 30 (緑)たまねぎ 20 (赤)赤みそ 3.7 (赤)信州みそ 4.5 けすりぶし 1.5	① (赤)上豚肉 20g (赤)ふん 80 (赤)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)チンゲン菜 13 (緑)しょうゆ 0.9 (緑)干しいたけ 0.8 (緑)干しいたけ 1 こいくちしょうゆ 0.2 うすくちしょうゆ 2.4 (黄)片くすりぶし 1.5 ② (緑)ほうれん草 50 (黄)もやし 40 (黄)すりごま 3 みり 1.7 こいくちしょうゆ 3.1 けすりぶし 0.2 ③ (赤)じゃこ(ミニ) 1袋 (5g)
料				

環境政策局からのお知らせとお願い

10月は「食品ロス削減月間」です！

できるだけ使いきる、食べきるようにつけて
食べ物の「もったいない」をなくしましょう。

でんきおひやくごめがです。

月日(曜)	12 10月21日(月)	19 10月22日(火)	4 10月23日(水)	6 10月24日(木)	8 10月25日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① ポークカレー ② ひじきのソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 高野どうふの卵とじ ② 小松菜と切干大根の煮びたし	(黄)バターうずまきパン (赤)牛乳 ① チキンのアングレス ② 野菜のスープ煮	(黄)麦ごはん (赤)牛肉とごぼうの煮つけ ① しば漬ちりめん ③ なめこのみそ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 焼き開いわし ② 関東煮
	① (赤)上豚肉 30g (黄)じゃがいも 40 (緑)たまねぎ 15 (赤)しょうゆ 0.4 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 4.5 (黄)カレー粉 1.2 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 (赤)ヨーグルト(調理用) 5 (赤)トマトジュース 2 (赤)パセリ 4 (赤)ウスターソース 1.7 こしょう 0.8 こしょう 0.1 オリーブオイル 0.03 こいくちしょうゆ 1.1 けすりぶし 1.9 ② (緑)にんじん 10 (赤)えだ豆(むき実) 10 (赤)ササゲ 3 (黄)サラダ油 0.4 (黄)こしょう 0.09 (黄)こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.9	① (赤)高野どうふ(角切) 10g (黄)さとう 1.4 うすくちしょうゆ 3.4 (赤)鶏卵 50 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)青ねぎ(九条ねぎ) 5 (黄)さとう 0.4 うすくちしょうゆ 4.4 けすりぶし 1.2 ② (緑)切干大根 4 (黄)三温糖 0.9 みり 1 うすくちしょうゆ 1.8 けすりぶし 1.5 (緑)にんじん 5 (緑)小松菜 30 うすくちしょうゆ 0.9	① (赤)鶏肉(むね) 55g (赤)料理酒 1 (赤)塩 0.2 こしょう 0.01 (黄)米粉 3 (黄)片くすり粉 7 (黄)油(揚げ用) 3 (黄)さとう 1 トマトケチャップ 1 ウスターソース 3 ② (赤)ミックスビーンズ 20 (黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 15 (緑)にんじん 10 (赤)キャベツ 40 チキンスープ 10 塩 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.5 ローリエ 0.01	① (赤)牛肉 40g (赤)にんじん 10 (赤)ごぼう 30 (黄)サラダ油 0.5 (黄)三温糖 1.1 (黄)みり 1 こいくちしょうゆ 3.6 ② (赤)しらすぼし 2 (赤)だいたい 35 (赤)しんぼ 6 (黄)ササゲ 0.4 (黄)いりご 2.5 (赤)花か 0.5 みり 0.5 うすくちしょうゆ 0.6 ③ (赤)とうふ 35 (赤)なめこ 8 (赤)青ねぎ(九条ねぎ) 5 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)赤みそ(京北) 10 (赤)けすりぶし 1.6	① (赤)開いわし 1枚 (40g) ② (赤)厚あげ 35 みり 1.4 料理酒 0.8 うすくちしょうゆ 2.1 けすりぶし 0.4 (赤)ちくわ 10 (赤)にんじん 20 (赤)だいこん 40 ここんにゃく 20 (黄)さとう 1 みり 1.3 こいくちしょうゆ 1.4 うすくちしょうゆ 1.9 けすりぶし 1.4 だし昆布 0.5
	材	料			

新物資

白いんげん豆ペースト

豆を使用した献立の充実を図り、不足しがちな鉄分がとれる食材です。

今月は、献立番号①「白いんげん豆のチャウダー」に使用します。
優しい甘みがあり、なめらかな手触りで、豆が苦手な子どもたちにも食べやすい献立です。

開いわし

京都府の舞鶴港で水揚げされた地産地消の食材です。
(※漁獲量の関係から他府県産に変更する場合があります。)

今月は、献立番号⑧「焼き開いわし」に使用します。
脂ののって身がふっくらして、臭みも少ないです。



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	鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび	かに	くらみ
10/23	④ 野菜のスープ煮	ミックスビーンズ	×	×	×	×	×	×	×	×
10/1	⑤ 五目ラーメン	中華乾麺	×	×	×	×	×	×	×	×
10/3	⑩ 春巻	春巻の皮	×	×	×	×	×	×	×	×
10/22	⑩ 高野どうふの卵とじ	高野どうふ(角切)	×	×	×	×	×	×	×	×

*たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、小あじ、しらすぼし、すぼし(カタクチイワシ)等については、魚卵が含まれる可能性があります。

*魚の切身や加工品(まぐろ油漬やさば水煮等)については、加工時に洗浄されていますが、魚卵を含む可能性が全くなくなるわけではありません。

*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タンパク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。

*生うどんは「そば」「卵」、干うどんは「そば」「やまいも」のコンタミネーションがあります。

*ごはん、麦ごはん、玄米ごはん、胚芽米ごはん、減量ごはんは同過程で製造されています。

*原材料やコンタミネーションについては、「京都市小学校教育用物資(パン・加工品)原材料一覧表」に掲載していますので、必要な方は学校にお尋ねください。

広告

広告

枠①

枠②

本市の財源確保のための広告を掲載しています。
広告内容に関する質問等につきましては、直接、広告スポンサーにお問い合わせください。

京都市教育委員会のホームページから、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

検索

