

令和6年 10月の メニュー

京都市教育委員会

選択制・
中学校給食



10月分の予約期間のお知らせ

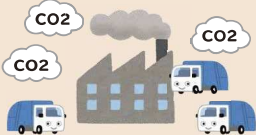
← 予約システム 9月 1日(日)~16日(月)
予約マークシート 9月 9日(月)までに学校へ提出



- 卒業まで給食の予約忘れを防げます(6割以上の方がご利用)!
- ※「クレジット自動払い」卒業まで「ずっと予約」をセットで登録すると、今後申込が不要です。※初回は、ずっと予約+翌月分を1か月単位で予約
- 就学援助の認定世帯は、お支払いなく給食の予約ができます。

食品ロスって何が問題なの?

ごみの焼却が環境に悪影響を及ぼします。



まだ食べられるものが捨てられてしまうだけでなく、焼却時に排出される多くの二酸化炭素(CO2)が環境に悪影響を及ぼすことも問題です。表面も参考に、食品ロスを削減するためにできる生活の工夫を考えてみましょう。

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。



24水 鰯の変わり煮 麦

・ほうれん草のおかか煮 ・高野豆腐のそぼろ煮
・ひじきのソテー ・白菜のゆず風味



25金 かき揚げ 麦

・小松菜のごま油いため ・黒豆の五目煮
・もやしとニラの塩ごまあえ
・さつまいものごまサラダ



今月の新menu



「いも煮」は山形県の郷土料理です。里芋の収穫時期である秋から冬によく食べられ、牛肉もしくは豚肉、こんにやく、ねぎなどを一緒に煮込んで作ります。



鶏肉のから揚げと、れんこんや玉ねぎと一緒に甘酢だれで炒めます。甘酢が鶏肉と野菜にからみ、ご飯がすすむ一品です。

1火 豚肉のケチャップ煮 麦

・ほうれん草のソテー ・いためビーフン
・じゃがいものあっさり煮 ・きゅうりの甘酢煮



2水 カレー 玄米

・焼きハンバーグ ・野菜のきんぴら
・カリフラワーのバターいため
・みかん(缶)



8火 太刀魚フライのトマトソースかけ 麦

・ブロッコリーのガーリックソテー
・切干大根の中華味 ・豆布豆
・人参とセロリのマスタートアース



9水 豚肉のしょうがいため 麦

・大根菜のごま油いため
・ひじきと高野豆腐の煮物
・きのこの塩煮



17木 ビビンバ 麦

・かぼちゃの天ぷら ・野菜のせん切りいため
・糸こんにやくの甘酢いため
・パイナップル(缶)



18金 鶏れんこんの甘酢いため 麦

・大根菜のいため物 ・きんぴらごぼう
・白菜のおかか煮
・さつまいもの無糖



28月 鶏肉のスパイシーいため 麦

・ブロッコリーのごま煮 ・厚揚げと野菜の含め煮
・ピーズフライ ・こんにやくの含め煮



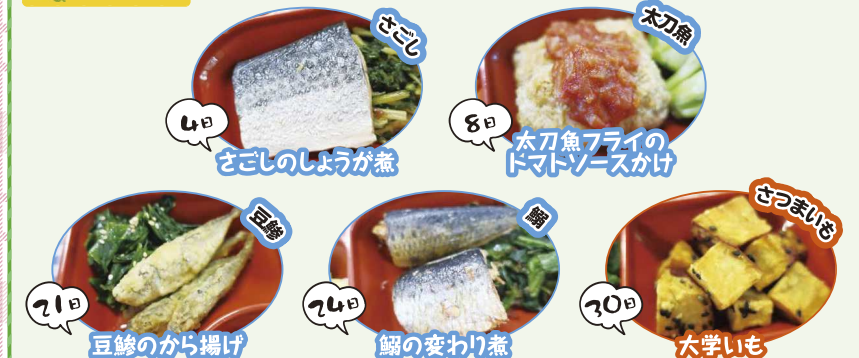
29火 みそカツ 麦

・キャベツとコーンのソテー ・切干大根の煮付け
・小松菜の香味あえ
・わかめとツナのさっと煮



地産地消

※収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。



3木 油淋鶏 麦

・小松菜のいため物 ・キャベツの煮浸し
・切干大根の三杯酢 ・金時煮豆



4金 さごしのしょうが煮 麦

・大根菜のおかかいため ・ひじきそぼろ丼の具
・にんじんしりしり
・ごぼうの甘辛煮



7月 鶏肉のんにくしょうゆ煮 麦

・ほうれん草のごまあえ ・さつね丼の具
・ごぼうの花サラダ
・こんにやくの土佐煮



10木 ビーフシチュー 麦

・ちくわの磯辺揚げ ・小松菜のソテー
・焼ききりこ ・大根のピクルス



11金 枝豆コロッケ 麦

・ほうれん草のいため物 ・鶏肉と大豆のトマト煮
・カリフラワーのチーズ焼き ・きゅうりのナムル



15火 とりマヨ 麦

・キャベツのいため物 ・高野豆腐と野菜の煮物
・大根菜としらすの煮浸し ・シシモンかぼちゃ



21月 家常豆腐 麦

・豆鮭のから揚げ ・ほうれん草のいためナムル
・もやしのソテー ・人参のごまあえ



22火 鯖の竜田揚げ 麦

・小松菜のさっと煮 ・じゃがいものそぼろ煮
・切干大根のはりはり漬け ・なめたけ煮



23水 鶏肉のさっぱり煮 麦

・大根菜の煮浸し ・わかめともやしのごまいため
・かぼちゃの煮付け ・いりじゃこ



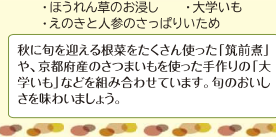
30水 筑前煮 玄米

・豆腐入りつくねの煮し焼き
・ほうれん草のお浸し ・大学いも
・えのきと人参のさっぱりいため



和(なごみ)献立

秋に旬を迎える根菜をたくさん使った「筑前煮」や、京都府産のさつまいもを使った手作りの「大学いも」などを組み合わせています。旬のおいしさを味わいましょう。



31木 回鍋肉 麦

・春巻 ・もやしのカレー味
・大根菜と油揚げの煮浸し
・きゅうりのピリ辛いため



予約システムには日々の献立の1つ1つに私達栄養教諭のコメントも載せています!



常備菜にもおすすめ!
便利で簡単「給食レシピ」



毎日つきます 麦 麦ごはん(玄米)

玄米 玄米ごはん

は新メニュー スプーンがあると食べやすい日を示しています

ご家庭でのお弁当作りにも献立表をご活用ください



※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。 ※京都府産の野菜、魚は収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。

令和6年10月

使用材料一覧表

この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！



1日(火) 724kcal

麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦
豚肉のケチャップ煮:125kcal 豚肉,料理酒,玉ねぎ,なたね油,砂糖,トマトケチャップ,バーベキューソース,ウスターソース

ほうれん草のソテー:22kcal ほうれん草,人参,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

いためビーフン:51kcal ビーフン,大豆もやし,キャベツ,人参,こま油,キンスープ,料理酒,食塩,こしょう,砂糖,(濃)醤油,(淡)醤油

じゃがいものあつさり煮:34kcal じゃがいも,本みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節

きゅうりの甘酢煮:14kcal きゅうり,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

2日(水) 891kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

カレー(レトルト):194kcal

焼きハンバーグ:106kcal

野菜のきんぴら:33kcal 人参,三度豆,つきこんにてやく,白ごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油

カリフラワーのバターいため:22kcal カリフラワー,玉ねぎ,バター,食塩,こしょう

みかん(缶):19kcal

3日(木) 823kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

油揚げ:138kcal 鶏肉,食塩,料理酒,片栗粉,なたね油,青ねぎ,しょうが,(濃)醤油,米酢,砂糖

大根菜のおかかいため:17kcal 大根菜,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油

キャベツの煮浸し:82kcal キャベツ,油揚げ,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

切干大根の三杯酢:28kcal 切干大根,しらす干し,砂糖,(淡)醤油,米酢

金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

4日(金) 833kcal

ご飯:376kcal 精白米

さごししょうが煮:121kcal さごししょうが,三温糖,料理酒,本みりん,(濃)醤油

大根菜のおかかいため:17kcal 大根菜,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油

ひじきそぼろ丼:107kcal 鶏ひき肉,玉ねぎ,人参,ひじき,(濃)醤油,豆もろ,料理酒,本みりん,三温糖,にんにく,しょうが,なたね油

にんじんしりしり:44kcal 人参,まぐろフレーク,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

ごぼうの甘煮:30kcal ごぼう,すりごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油,とうがらし粉

7日(月) 862kcal

ご飯:376kcal 精白米

鶏肉のにんにくしょうが煮:91kcal 鶏肉,本みりん,(濃)醤油,料理酒,にんにく,玉ねぎ

ほうれん草のごまあえ:30kcal ほうれん草,すりごま,白ごま,(淡)醤油,本みりん,削り節

きつね丼の具:141kcal 油揚げ,砂糖,(淡)醤油,玉ねぎ,青ねぎ,本みりん,削り節

うの花サラダ:81kcal おから,ローズハム,コン,マヨネーズ(ノンエッグ),こしょう,砂糖,(淡)醤油,削り節

こんにゃくの土佐煮:5kcal 板こんにゃく,本みりん,(淡)醤油,花かつお

8日(火) 866kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

本刀魚フライのマトソースかけ:188kcal 本刀魚(パン粉付き),なたね油,玉ねぎ,ホールトマト,砂糖,トマトケチャップ,オレガノ,食塩,こしょう

ブロッコリーのガーリックソテー:18kcal ブロッコリー,にんにく,(淡)醤油,食塩,こしょう,なたね油

切干大根の中華味:60kcal 切干大根,つきこんにてやく,豚肉,人参,料理酒,こま油,砂糖,(淡)醤油,(濃)醤油,トウバンジャン,削り節

昆布煮:70kcal 大豆水煮,昆布,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節

人参とセロリのマスタードあえ:19kcal 人参,セロリ,なたね油,りんご酢,砂糖,食塩,顆粒マスタード

9日(水) 834kcal

ご飯:376kcal 精白米

豚肉のしょうがいため:125kcal 豚肉,料理酒,食塩,こしょう,玉ねぎ,しょうが,なたね油,本みりん,(濃)醤油,オスターソース

大根菜のごまいため:25kcal 大根菜,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油

ひじきと高野豆腐の煮物:95kcal ひじき,高野豆腐,油揚げ,人参,砂糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,削り節

ポテトの香草揚げ:59kcal じゃがいも,食塩,バジル,片栗粉,なたね油

きのこの佃煮:16kcal えのきだけ,干しいたけ,しょうが,本みりん,料理酒,(濃)醤油,本みりん

10日(木) 802kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ビーフンチュー(レトルト):168kcal

ちくわの磯辺揚げ:58kcal 焼きちくわ,小麦粉,青のり,なたね油

小松菜のソテー:13kcal 小松菜,人参,なたね油,(淡)醤油,こしょう

焼きりんご:40kcal りんご,バター,砂糖,シナモン

大根のピルズ:12kcal 大根,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢

もったいないを減らすために...

① 買いすぎない

食べる前に消費期限がきてしまい、捨てしてしまうことはありませんか?買い物時は、食べける量であるかを確認して買しましょう。

② 使いきる

調理をするときには、へたを多く取りすぎたり、皮を分厚くむいたりしないように気をつけましょう。

③ 食べきる

はじめから食べられる量を用意したり、苦手なものも食べたり、食べ残しを出さないようにしましょう。



できることから実践して、
食品ロス削減に取り組んでみましょう。

広告

広告

枠①

枠②

本市の財産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。

11日(金) 810kcal

カレーピラフ:402kcal 精白米,まぐろフレーク,人参,コーン,玉ねぎ,なたね油,カレー粉,(濃)醤油,ガーリックパウダー,食塩,こしょう,ウスターソース,本みりん,料理酒,かつおだし

枝豆コロッケ:110kcal 野菜コロッケ(枝豆),なたね油

ほうれん草のいため物:20kcal ほうれん草,なたね油,(淡)醤油,本みりん

鶏肉と大豆のトマト煮:105kcal 大豆水煮,鶏肉,玉ねぎ,人参,ホールトマト,なたね油,トマトケチャップ,ウスターソース,キンスープ,こしょう,食塩

カリフラワーのチーズ焼き:26kcal カリフラワー,粉チーズ

きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,こま油

15日(火) 949kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

とりまヨ:274kcal 鶏肉,(濃)醤油,料理酒,小麦粉,片栗粉,なたね油,マヨネーズ(ノンエッグ),トマトケチャップ,ヨグル(全部無糖),あめ,砂糖

キャベツのいため物:22kcal キャベツ,人参,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

高野豆腐と野菜の煮物:84kcal 高野豆腐,人参,干しいたけ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節

大根菜としらす干しの煮浸し:20kcal 大根菜,しらす干し,本みりん,(淡)醤油,削り節

シシメンがぼちや:38kcal 西洋がぼちや,バター,砂糖,食塩,シナモン

16日(水) 793kcal

ご飯:342kcal 精白米

鰯の黒糖かりん揚げ:115kcal たら,料理酒,片栗粉,なたね油,黒砂糖,本みりん,(濃)醤油

小松菜のごま油いため:11kcal 小松菜,ごま油,食塩,(淡)醤油

いも煮:84kcal 豚肉,里芋,人参,青ねぎ,本みりん,板こんにゃく,なたね油,本みりん,料理酒,三温糖,(濃)醤油,(淡)醤油

ずんだもち:96kcal 煮込み餅,砂糖,枝豆,食塩

茎わかめのいため物:7kcal 茎わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,削り節

17日(木) 901kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ビビンバ:209kcal 豚ひき肉,しょうが,なたね油,赤みそ,砂糖,白ごま,本みりん,料理酒,(濃)醤油,ガーリックパウダー,いり卵,卵,(淡)醤油,ほうれん草,人参,大豆もやし,ゴチュジャン,こま油

かぼちゃの天ぷら:63kcal 西洋かぼちゃ,小麦粉,なたね油

野菜のせん切りいため:16kcal キャベツ,人参,玉ねぎ,なたね油,食塩,こしょう

糸こんにゃくの甘辛いため:15kcal 糸こんにゃく,なたね油,砂糖,(濃)醤油

パイナップル(缶):23kcal

ヨーグルトC:64kcal

18日(金) 826kcal

じゃこひじきご飯:353kcal 精白米,じゃこひじきご飯の素,かつおだし

鶏れんごんの甘酢いため:196kcal 鶏肉,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,れんごん,玉ねぎ,砂糖,米酢,白ごま

大根菜のいため物:19kcal 大根菜,なたね油,(淡)醤油,こしょう,本みりん

きんぴらごぼう:65kcal 人参,焼きちくわ,ごぼう,白ごま,なたね油,砂糖,こま油,(淡)醤油

白菜のおかか煮:11kcal 白菜,(淡)醤油,本みりん,花かつお,昆布

さつまいもの煮物:44kcal さつまいも,三温糖,(淡)醤油,本みりん,削り節

21日(月) 827kcal

ご飯:376kcal 精白米

家常豆腐:169kcal 厚揚げ,三温糖,(濃)醤油,削り節,豚肉,玉ねぎ,人参,にんにく,干しいたけ,なたね油,赤みそ,砂糖,オスターソース,トウバンジャン,片栗粉

豆腐のから揚げ:51kcal 豆腐,料理酒,(濃)醤油,小麦粉,片栗粉,なたね油

ほうれん草のいためナムル:30kcal ほうれん草,白ごま,砂糖,こま油,(淡)醤油,米酢

もやしのソテー:36kcal 太もやし,まぐろフレーク,なたね油,食塩

人参のごまあえ:27kcal 人参,白ごま,なたね油,料理酒,(濃)醤油,本みりん

22日(火) 844kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鰯の蒲田揚げ:208kcal さば,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油

小松菜のさっと煮:18kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

じゃがいものそぼろ煮:69kcal 鶏ひき肉,じゃがいも,玉ねぎ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油

切干大根のばりばり揚げ:24kcal 切干大根,細昆布,干しいたけ,米酢,砂糖,(淡)醤油

なめたけ煮:14kcal えのきだけ,料理酒,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油

23日(水) 739kcal

ご飯:376kcal 精白米

鶏肉のさっぱり煮:87kcal 鶏肉,玉ねぎ,砂糖,本みりん,料理酒,(濃)醤油,米酢,しょうが,にんにく

大根菜の煮浸し:22kcal 大根菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

わかめともやしのごまいため:37kcal わかめ,太もやし,人参,こま油,白ごま,砂糖,(淡)醤油

かぼちゃの煮付け:44kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,(淡)醤油,本みりん,(濃)醤油

いりじゃこ:35kcal かえりちりめん,なたね油,白ごま,料理酒,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

24日(木) 815kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鰯の変わり煮:127kcal いし,しょうが,料理酒,三温糖,赤みそ,トウバンジャン,(濃)醤油,米酢,こま油

ほうれん草のおかか煮:16kcal ほうれん草,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布

高野豆腐のそぼろ煮:121kcal 高野豆腐,三温糖,(淡)醤油,削り節,鶏ひき肉,しょうが,なたね油,玉ねぎ,人参,料理酒,本みりん,片栗粉

ひじきのソテー:33kcal ひじき,人参,コーン,豆腐,砂糖,こしょう,(濃)醤油

白菜のゆず風味:7kcal 白菜,(淡)醤油,削り節,ゆず果汁

25日(金) 937kcal

ご飯:376kcal 精白米

かき揚げ:148kcal 焼きちくわ,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,三度豆,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油

小松菜のごまいため:21kcal 小松菜,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油

黒豆の五目煮:130kcal 黒豆,三温糖,(濃)醤油,本みりん,鶏肉,焼きちくわ,人参,板こんにゃく,(淡)醤油

もやしとニラの塩ごまあえ:47kcal 太もやし,にら,にんにく,すりごま,食塩,こま油,米酢,砂糖,こしょう

さつまいものごまサラダ:77kcal さつまいも,マヨネーズ(ノンエッグ),白ごま,(濃)醤油

28日(月) 855kcal

ご飯:376kcal 精白米

鶏肉のスパイシーいため:97kcal 鶏肉,人参,玉ねぎ,にんにく,なたね油,砂糖,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース,(濃)醤油

ブロッコリーのごま煮:36kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,白ごま

厚揚げと野菜の含め煮:106kcal 厚揚げ,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油,三温糖,削り節,玉ねぎ,人参,しょうが,砂糖,片栗粉

ピーンズフライ:98kcal ミックスピーンズ,ガーリックパウダー,食塩,片栗粉,なたね油

こんにゃくの含め煮:4kcal 板こんにゃく,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節

29日(火) 862kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

みそカツ:183kcal とんかつ,なたね油,豆みそ,砂糖,本みりん,料理酒,削り節

キャベツとコーンのソテー:23kcal キャベツ,コーン,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

切干大根の煮付け:92kcal 切干大根,油揚げ,人参,三温糖,(淡)醤油

小松菜の香味あえ:13kcal 小松菜,しょうが,白ねぎ,(濃)醤油,こま油

わかめとツナのごま煮:40kcal わかめ,まぐろフレーク,料理酒,(淡)醤油,本みりん,白ごま,削り節

加工食品原材料アレルギー原因物質※(卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ) 使用一覧表

※表示義務のある食品のうち、「そば」「落花生」「くるみ」は使用しません。これらを載せた5品目に「大豆」を加えて表示します。

使用日	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ	使用日	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
2	ハンバーグD	×	○	×	×	×	×	9.21	オスターソース	×	○	×	×	×	×
2	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	10	ビーフンチュー(レトルト)	×	○	○	○	×	×
2, 10, 15	バター	×	×	○	×	×	×	11	粉チーズ	×	×	○	×	×	×
3, 7, 9, 29, 31	油揚げ	×	○	×	×	×	×	11	野菜コロッケ(既製)	×	○	×	×	×	×
4, 29	豆もろ	×	○	×	×	×	×	15	ごま油	×	×	×	×	×	×
7	おから	×	○	×	×	×	×	17	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×
7, 15, 25	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	17	ゴチュジャン	×	○	×	×	×	×
8	本刀魚(パン粉付き(薄こ))	×	○	×	○	×	×	17	いり卵	○	×	×	×	×	×
9, 15, 24	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	17, 21, 24, 31	赤みそ	×	○	×	×	×	×

※厳格な除去等のために原材料の詳細が必要な方は、各学校へお問合せください。
※介介・海産類は、いか及びエビ・カニ・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。
※ししゃもやらす干しなどの小魚、魚の切身、さばは水素等には、原料由来の魚卵が含まれることがあります。
※食材の加工場や給食委託施設において、コンタミネーション(意図しない微量のアレルゲンが混入する)の可能性がありま。