



令和8年1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)	7 1月7日(水)	10 1月8日(木)	6 1月9日(金)
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① かしわのすき焼き ② たたきごぼう	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉と野菜の煮つけ ② ほうれん草のいためもの	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① ぼかばか白菜丼(具) ② とうふと青菜のスープ
材	① (赤)鶏肉 35g (赤)焼きとうふ 40 (緑)たまねぎ 40 (緑)青ねぎ 7.5 糸こんにゃく 30 (黄)切りふ 3 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 2 料理酒 1 こいくちしょうゆ 6.9	① (赤)鶏肉 30g (黄)じゃがいも 65 (緑)たまねぎ 45 (緑)にんじん 15 (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 2.3 うすくちしょうゆ 4	① (赤)豚ひき肉 20g (緑)にんじん 5 (緑)はくさい 40 (緑)しょうが 2 (赤)うずら卵缶詰 30 (緑)たけのこ缶詰 5 (黄)サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 2
料	② (緑)ごぼう(細) 30 酢 1 (黄)すりごま 2 (黄)さとう 0.27 うすくちしょうゆ 2.5 米酢 1.1	② (緑)にんじん 10 (緑)ほうれん草 70 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.3 こいくちしょうゆ 1.6 うすくちしょうゆ 1.6	② (赤)とうふ 30 (緑)にんじん 5 (緑)チンゲン菜 15 チキンスープ 15 料理酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 3.4

1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 小麦 牛乳 大豆 魚介類
1/7	⑦ かしわのすき焼き	切りふ	×
1/22	⑨ 肉みそいため	テンメンジャン	×
1/23	⑮ 高野とうふのそぼろ煮	高野とうふ(角切)	×

*たたらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなど、はたはた、にしん、小あじ、しらすほし、すほし(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、いわ及びえび・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、胚芽麦ごはん、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、「京都市小学校給食用物資(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。

月日(曜)	11 1月13日(火)	3 1月14日(水)	5 1月15日(木)
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 肉じゃが(ピリカラみそ味) ② ひじき豆腐	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① スパイシーチキン(ヨーグルト入り) ② 野菜のスープ煮	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さわらの西京焼き ② 紅白なます ③ すまし
材	① (赤)上豚肉 40g (黄)じゃがいも 80 (緑)たまねぎ 30 糸こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (赤)みそ 6.3 (黄)三温糖 1.3 料理酒 2 一味唐辛子 0.01 こいくちしょうゆ 1.3	① (赤)鶏肉 60g (緑)にんにく 0.2 (赤)ヨーグルト(調理用) 5 カレー粉 0.4 塩 0.1 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) 3	① (赤)さわら1切(50g) (赤)白みそ 5.5 (赤)信州みそ 1.35 (黄)三温糖 0.9 料理酒 0.9 こいくちしょうゆ 0.35 ② (緑)にんじん 8 (緑)だいこん 60 塩 0.2 (黄)サラダ油 0.5 (黄)さとう 2 (黄)とうもろこし 0.65 うすくちしょうゆ 0.1 米酢 2.3 ③ (赤)とうふ 30 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)乾燥わかめ 0.4 うすくちしょうゆ 2.3 けずり昆布 0.9
料	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 1.1 みりん 2 こいくちしょうゆ 3.6 けずりぶし 0.5	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	

今月の給食指導の目標

「学校給食」について知ろう



1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	666	381	3.2
中学年	584	353	2.7
低学年	509	327	2.2



今月の行事献立

行事名	献立番号
防災とボランティア	17

行事献立 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で、ごはんのせたり、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……④ごまめ ⑤さわらの西京焼き ⑥黒豆

さもあたり前のように

6年 乃川 優希

そもそも小学校で給食を出せる国が、一体何カ国あるだろうか。給食がどれだけの素晴らしいか、あなたは分かっているだろうか。

私の好きな給食のデザート「リンゴゼリー」を一つ例に取ってみても、その価値は測り知れない。まず、そのリンゴを作る人、ゼリーを作る人、学校まで安全に運ぶ人。そして知っているだろうか。その給食が万が一悪くなっていないかをチェックするのは、我々が校長先生なのだ。これに保管や、準備の時間入るのだから、もっともっと大変なのだ。

私はこれに感動した。他国の給食ではこうはいかない。私達がさもあたり前のように食べている給食は、多くの人の力の結晶なのだ。

たくさんの方の努力の上に、私達のおいしい給食があることを忘れないようにしたい。

給食は、努力の結晶

6年 後藤 小夏

私は、給食を食べることができるとは幸せなことだと思います。世の中には給食どころか、学校にもいけない人もいます。そんな中で給食を食べることができるのはたくさんの方の協力があるからだと思います。農家の方や材料を運ぶ方や給食調理員さんなど、自分たちが見えないところでいつも汗水たらしてがんばってくれています。つまり、給食はそんな方々の努力の結晶なのです。

はじめは給食なんてあたりまえと思っていたけれど、今はたくさんの方々が協力してつくってくれているんだとわかりました。これからしっかり給食に関係している方々に感謝をこめて食べたいと思います。

特別な給食

6年 寺田 瑞季

毎日出てくる給食。でもその毎日出てくる給食は当たり前ではない。実際に当たり前に給食を食べられていない人もいます。

しかし当たり前じゃない理由はそれだけではない。給食で毎日出てくる牛乳を考えてみていただい達の口に届くまでに牛、牛から牛乳を取る人、加工する人、工場から学校に運び、教室まで運び当番など他にもたくさんいる。この中で一人だけ牛乳が安全に、当たり前のように飲むことは難しくなる。これはどの食材でも同じことが言える。

毎日食べている給食。これを「毎日、安心して安全に楽しく」食べられるというのは特別なことだ。そのことを考えた上で毎日の安全さつ「いただきます」「ごちそうさまでした」を言ってみるとよりよい食事になるかもしれません。

「トマトと給食と」

6年 西田 明日香

私は、三年生のころからトマトが好きだったので給食のトマトが使われている料理はあつたきで好きでした。とくに「トマトだご汁」はトマトのうまみ、もちっとした食感がたまらなくて、毎年楽しみにしてました。小学校最後の「トマトだご汁」は、二回あつたりして「もう食べられないかな」と思いながらも食べて食べました。

「トマトだご汁」のだごは給食調理員さんが作っているそうです。一つ一つ大事に作るのも大変なのに、四人しかいないのもっと大変だと思いました。しかもだごは一人一つではないので想像できないほど数が多いと思いました。他にも「春巻き」など手作りでいてに作らないといけないので、本当にすごいと思いました。給食調理員さん、いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。



だいすき給食
～桃山小学校～

〔防災標語〕訓練は未来を作る練習だ 上鳥羽小学校 6年 張 沐瞳
〔環境標語〕ピッカピカ残さず食べて地球がにっこり 大藪小学校 6年 福崎 結音

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、ごはんのにのせたり、まぜたりして食べます。

2025年度9月補正予算の議決について（食材費高騰分の追加支援）

物価高騰により、給食1食あたりの食材費は約344円かかっていますが、公費による支援（82円）を行うことにより、保護者の皆様への負担（262円）を増やすことなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供します。

廣告

検索

