

令和2年

選択制・中学校給食

4月のメニュー

京都市教育委員会

4月分の予約期間のお知らせ

予約システム 3月1日(日)~18日(水)
予約マークシート 3月2日(月)~13日(金) 学校へ提出
(小学6年生は小学校へ提出)

残高を予約システムなどから確認の上、予約してください。

予約システム

<https://kyoto-city.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>

中学校給食は前払い(事前チャージ)制です。就学援助を受けておられるご家庭は、給食費が援助対象となりますので、お支払いなくご利用できます。

クレジット決済による「自動チャージ」と、翌々月分から自動で予約される「ずっと予約」を合わせて利用すると、給食の予約忘れを防げます!

【予約システムの概要は裏面へ】

14火 えびマヨ

ゆでキャベツ・豚肉とニラのピリ辛いため
小松菜の香味あえ・茎わかめのいため物



「ゆでキャベツ」は「えびマヨ」と一緒に食べましょう。

22水 春野菜のかき揚げ



京都産のたけのこです。

桜もち

和(なごみ)献立

大根菜のおかかいため・こんにゃくの含め煮
厚揚げのしょうがあんかけ・若竹煮

春に旬を迎える食材を使った「春野菜のかき揚げ」や、京都産のたけのこを使った「であいもん」のひとつである「若竹煮」、春の和菓子「桜もち」などを組み合わせて、春を感じられる献立にしました。

献立表等はホームページにも掲示しています。
京都市教育委員会 中学校給食献立表 検索

こももっさり読んでね!!

牛乳が



毎日 つきます。

麦 は麦ごはん(火・木曜日)。

は玄米ごはん。

は新メニュー

は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この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。

給食やお弁当を自由に選択できます! 中学校給食の献立



中学校給食は、中学生に必要な栄養が1か月平均してバランスよくとれるように、栄養計算されたものを提供します。

毎月配布する献立表を参考に、お子さまと普段の体調や日常生活の状況、望ましい食生活のあり方などについて話し合い、給食か弁当かを選択してください。



献立は教育委員会の栄養教諭が作成

中学生の皆さんに知ってほしい献立や、人気の献立を組み合わせ、成長期に必要な栄養がとれるように、愛情を込めて考えています。また、調理師さんや配膳員さんなども、安全でおいしい給食が届けられるよう、心を込めて取り組まれています。



献立の内容

主食(ご飯)



ほかほかのご飯

・成長期の中学生が必要なエネルギーをとれるよう、ご飯は250g提供しています。
・ビタミンや食物繊維を補えるよう、麦ご飯(週2回)や玄米ご飯(月2回)が、さらにお楽しみとして炊き込みご飯(月2回)が登場します。
・ご飯は当日炊き上げたものを温かいまま配送・保管して、提供します。

副食(おかず)



バラエティに富んだ5品以上の副食

・毎日5品以上の副食は、旬や地産地消などにこだわった豊富な食材を使い、調理法にも変化をつけています。
・当日調理を行い、加熱調理後は衛生管理のため20℃以下に冷却され、低温管理で配送・保管されます。昼食時間の30分前には保冷庫の電源を切り、冷えすぎないようにして提供します。
・あたたかいメニューとして、京都市オリジナルのレトルトのカレーやハッシュドビーフなども登場します。

牛乳



成長期に必要なカルシウムがしっかりとれるよう、毎日200mlの牛乳が付いています。

デザート



カルシウムの豊富なヨーグルトや、季節に合わせた和菓子、ゼリー等が月に数回登場します。

6月 あじ 鱈の香草焼き

ほうれん草とコーンのソテー・鶏肉と大豆のトマト煮
キャベツのごま煮・じゃがいものソテー



パセリやバジルなどの香草を使って、風味が楽しめるように仕上げています。

7火 厚揚げと豚肉の卵とじ

いかのから揚げ・小松菜のいため物
わかめとツナのさつと煮・ごぼうのいため煮



だして炊いた厚揚げと豚肉を卵でとじました。

8水 とびうお 飛魚のカレー揚げ

キャベツのソテー・切干大根の中華味
ピーマンとじゃこのさつといため・えのきと人参のさつぱりいため



「ピーマンとじゃこのさつといため」は、カルシウムたっぷりの小魚を使った献立です。

京都府舞鶴産のとびうお飛魚です。

9木 鶏肉のんにくしょうゆ煮

もやしいため・大根菜と卵の中華いため
ひじきと高野豆腐の煮物・こんにゃくのごまみそあえ



鉄が豊富なひじきや高野豆腐を組み合わせています。

10金 さけ 鮭のアンダレス

チャウダー・小松菜のガーリックいため
カラフルピクルス・パイナップル(缶)



「鮭のアンダレス」は新献立です。

ツナとコーンのピラフ

13月 鶏肉と平天の煮付け

甘辛ごぼう・ほうれん草のソテー
昆布豆・人参のごまあえ



小学校給食でも人気の「鶏肉と平天の煮付け」が登場します。

15水 豚肉のしょうがいため

大根菜のごま油いため・厚揚げの甘煮
春雨のいため物・いりじゃこ



ビタミンB1が豊富な豚肉や、厚揚げを組み合わせています。

16木 さば 鯖の照り焼き

ほうれん草のおかか煮・ひじきそぼろ丼の具
ピーンスフライ・和風ピクルス



「ひじきそぼろ丼の具」は、ご飯にのせて食べましょう。

17金 チキンの照りから



入学祝いmenu

ブロッコリーのごま煮
菜の花のスパゲティ
切干大根のはりはり漬け
シナモンかぼちゃ



赤飯
1年生の入学をお祝いして、昔から日本でお祝いの席で食べられてきた「赤飯」を提供します。人気の「チキンの照りから」や、「菜の花のスパゲティ」を組み合わせています。

20月 ししゃものから揚げ

ちくわの磯辺揚げ・小松菜のごまいため
高野豆腐と野菜の煮物・海草ともやしのごまいため・肉みそ



「肉みそ」は、ひき肉と大豆をみそなどで味付けしてじっくりいためて仕上げた、ご飯によく合う献立です。

21火 和風おろしハンバーグ

ブロッコリーのガーリックソテー・キャベツと鶏肉のいため物
ほうれん草のごまあえ・ごぼうのマスタードあえ

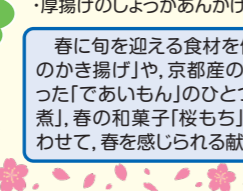


手作りのおろしだれをかけた。

ヨーグルト

23木 カレ

豆腐入りつくねのから揚げ・ひじきのソテー
カリフラワーのチーズ焼き・三度豆のソテー



「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

24金 ささしのしょうが煮

小松菜のさつと煮・肉じゃが
茎わかめと鶏肉の甘から煮・切干大根の煮付け



「茎わかめと鶏肉の甘から煮」は、ご飯によく合う味付けです。

京都府舞鶴産のささこです。

27月 ソースかつ

野菜のせん切りいため・きんぴらごぼう
きゅうりの土佐煮・うの花サラダ



新献立の「ソースかつ」は、ご飯にのせてソースかつ丼としても食べられます。

28火 鱈フライのツナタルソース

ブロッコリーのソテー・大根菜と油揚げの煮まし
ピーマンのおかか煮・こんにゃくのピリ辛いため



鱈フライは骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

30木 ビビンバ

豆豚のから揚げ・キャベツとコーンのソテー
ひじき豆・人参とセロリのマスタードあえ



京都府舞鶴産の豆豚です。

ご飯にのせて食べましょう。



令和2年4月

使用材料一覧表

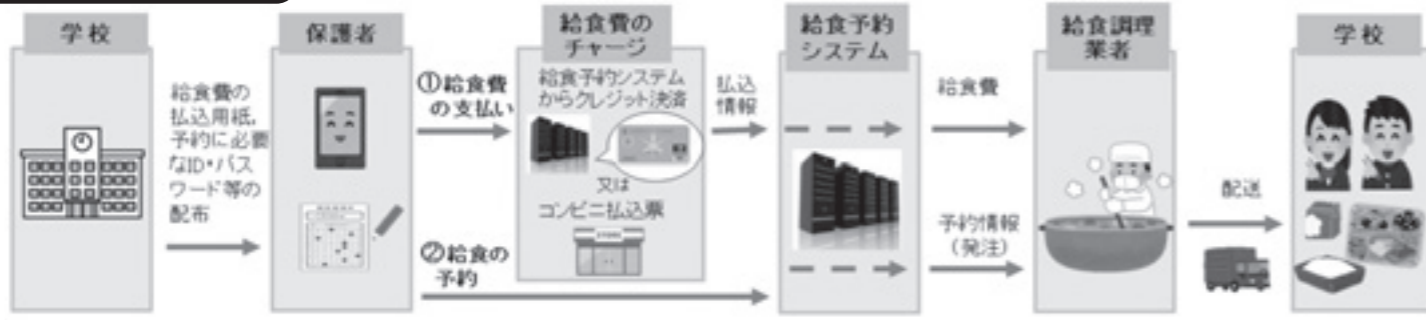


この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!



中学校給食の予約などを行う「給食予約システム」の概要は、以下の通りです。

給食の予約から喫食まで



予約方法など

① 支払い(チャージ)

チャージ方法は以下の通りです。

- ・予約システムからクレジット決済(即時反映)
- ・コンビニ払込※による入金(2平日後反映)
- ※ LINE Payなどの電子マネーも可能です。

20食: 1か月相当 6,200円+手数料
90食: 6か月相当 27,900円+手数料

☆別途、22食分のクレジット自動チャージもあります。残金は卒業時に返金します。

② 給食の予約

3年生の卒業まで一括か1か月や1週間単位で申込みできます。予約システムなどから残高を確認の上、予約してください。

インターネットで
マークシートで

☆予約期間は、毎月献立表の表面(左上)に掲載します。

- ・献立表はインターネット上で、予約状況は予約システムから確認できます。
- ・「通知メール」(予約開始や申込締切のお知らせが届きます)も2種類のメールアドレスが登録可!

詳しい予約方法は、給食予約システム「ご利用案内」をご参照ください。



16日(木) 929kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

鯖の照り焼き: 153kcal さば, (濃) 醤油, 料理酒, 本みりん, 三温糖

ほうれん草のおかか煮: 21kcal ほうれん草, 花かつお, 本みりん, (淡) 醤油, 昆布

ひじきそぼろ丼の具: 112kcal 鶏ひき肉, 玉ねぎ, 人参, ひじき, (濃) 醤油, 豆みそ, 料理酒, 本みりん, 三温糖, にんにく, しょうが, ひまわり油

ピーンスフライ: 87kcal ミックスピーンズ, ガーリックパウダー, 食塩, 片栗粉, ひまわり油

和風ピクルス: 28kcal きゅうり, 人参, セロリ, ゆず果汁, 砂糖, 食塩, (淡) 醤油, りんご酢

17日(金) 956kcal

赤飯: 441kcal 精白米, もち米, 古代米, ゆであずき, 食塩

チキンの照りから: 202kcal 鶏もも肉, しょうが, (濃) 醤油, 料理酒, 片栗粉, 小麦粉, ひまわり油, 本みりん, 砂糖

ブロッコリーのごま煮: 32kcal ブロッコリー, 本みりん, (淡) 醤油, 白ごま

菜の花のスパゲティ: 76kcal セモリナスパゲティ, 食塩, 菜の花, 玉ねぎ, にんにく, とうがらし粉, オリーブ油, こしょう

切干大根のはりはり漬け: 25kcal 切干大根, 細昆布, 干しいたけ, 三温糖, 砂糖, (淡) 醤油

シナモンかぼちゃ: 42kcal 西洋かぼちゃ, パター, 砂糖, 食塩, シナモン

20日(月) 846kcal

ご飯: 394kcal 精白米

ししゃものから揚げ: 58kcal ししゃも, ひまわり油

ちくわの磯辺揚げ: 59kcal 焼きちくわ, 小麦粉, 青のり, ひまわり油

小松菜のごまいため: 22kcal 小松菜, 白ごま, ひまわり油, 本みりん, (淡) 醤油

高野豆腐と野菜の煮物: 92kcal 高野豆腐, 人参, 干しいたけ, 三温糖, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

海草ともやしのごまいため: 27kcal わかめ, 太もやし, 人参, こま油, 白ごま, 砂糖, (淡) 醤油

肉みそ: 56kcal 大豆水煮, 豚ひき肉, 赤みそ, 砂糖, ひまわり油

21日(火) 875kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

和風おろしハンバーグ: 151kcal ハンバーグB, 塩こしょう, (濃) 醤油, 砂糖, 削り節, 大根おろし, 玉ねぎ, 本みりん, オイスターソース, 粉寒天

ブロッコリーのガーリックソテー: 14kcal ブロッコリー, にんにく, (淡) 醤油, 食塩, こしょう, ひまわり油

キャベツと鶏肉のいためもの: 54kcal キャベツ, 人参, 鶏ひき肉, 食塩, 料理酒, 洋からし, こま油, (淡) 醤油, (濃) 醤油, 本みりん

ほうれん草のごまあえ: 25kcal ほうれん草, 人参, すりごま, 白ごま, (淡) 醤油, 本みりん, 削り節

ごぼうのマスタードあえ: 39kcal ごぼう, 白ごま, ひまわり油, 本みりん, マヨネーズ(ノンエッグ), (濃) 醤油, 粒マスタード

ヨーグルトC: 64kcal

22日(水) 927kcal

ご飯: 358kcal 精白米

春野菜のかき揚げ: 183kcal しらす干し, 焼きちくわ, じゃがいも, 玉ねぎ, みつば, 人参, 小麦粉, 片栗粉, 食塩, ひまわり油

大根菜のおかかいため: 24kcal 大根菜, 花かつお, 本みりん, (淡) 醤油, ひまわり油

厚揚げのしょうがあんかけ: 87kcal 厚揚げ, 三温糖, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 削り節, しょうが, 片栗粉

若竹煮: 13kcal たけのこ, わかめ, 本みりん, 料理酒, (淡) 醤油, 削り節

こんにゃくの含め煮: 5kcal 板こんにゃく, (濃) 醤油, 本みりん, 料理酒, 削り節

桜もち: 119kcal

23日(木) 927kcal

麦ご飯: 358kcal 精白米, 米粒麦

カレー(レトルト): 194kcal

豆腐入りつくねのから揚げ: 68kcal 豆腐入りつくね, ひまわり油

ひじきのソテー: 36kcal ひじき, 人参, 枝豆, ひまわり油, 砂糖, こしょう, (淡) 醤油

カリフラワーのチーズ焼き: 26kcal カリフラワー, 粉チーズ

三度豆のソテー: 4kcal 三度豆, パター, 食塩, こしょう

24日(金) 828kcal

ご飯: 394kcal 精白米

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

小松菜のさっと煮: 18kcal 小松菜, えのきだけ, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

肉じゃが: 95kcal 豚もも肉, じゃがいも, 玉ねぎ, 糸こんにゃく, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, 料理酒, (淡) 醤油, (濃) 醤油

荳わかめと鶏肉の甘から煮: 43kcal 荳わかめ, 鶏ひき肉, 料理酒, (濃) 醤油, 三温糖, 削り節

切干大根の煮付け: 19kcal 切干大根, 人参, 砂糖, (淡) 醤油, 煮干し

27日(月) 860kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米

ソースかつ: 191kcal ロースとんかつ, ひまわり油, オイスターソース, トマトケチャップ, 砂糖, (濃) 醤油, 本みりん, 料理酒, 削り節

野菜のせん切りいため: 27kcal キャベツ, 人参, 玉ねぎ, ひまわり油, 食塩, こしょう

きんぴらごぼう: 49kcal 人参, ごぼう, ひまわり油, (濃) 醤油, 三温糖, 料理酒, 白ごま

きゅうりの土佐煮: 11kcal きゅうり, しょうが, ひまわり油, 花かつお, (淡) 醤油

うの花サラダ: 51kcal おから, ロースハム, コーン, マヨネーズ(ノンエッグ), 食塩, こしょう, 砂糖, (淡) 醤油, 削り節

28日(火) 862kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

鰯フライのツナタルソース: 224kcal 鰯(パン粉付き), ひまわり油, まぐろフレーク, 玉ねぎ, パセリ, 食塩, こしょう, マヨネーズ(ノンエッグ)

ブロッコリーのソテー: 14kcal ブロッコリー, ひまわり油, 食塩, こしょう

大根菜と油揚げの煮浸し: 65kcal 大根菜, 人参, 油揚げ, 三温糖, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

ピーマンのおかか煮: 20kcal ピーマン, 人参, 花かつお, ひまわり油, 本みりん, (濃) 醤油

こんにゃくのピリ辛いため: 11kcal 板こんにゃく, こま油, 米酢, (濃) 醤油, 砂糖, とうがらし粉, 削り節

30日(木) 912kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

ビビンバ: 210kcal 豚ひき肉, しょうが, ひまわり油, 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, いら卵, 卵, (淡) 醤油, ほうれん草, 人参, 大豆もやし, こま油

豆麩のから揚げ: 51kcal 豆あじ, 料理酒, (濃) 醤油, 小麦粉, 片栗粉, ひまわり油

キャベツとコーンのソテー: 23kcal キャベツ, コーン, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油

ひじき豆: 80kcal ひじき, 大豆水煮, 油揚げ, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節

人参とセロリのマスタードあえ: 20kcal 人参, セロリ, ひまわり油, りんご酢, 砂糖, 食塩, 粒マスタード

加工食品原材料アレルギー原因物質の表示について

中学校給食では、原材料の表示が義務付けされた7品目のうち、給食では使用しない「そば」「落花生」を除いた5品目に、給食でよく使用する「大豆」を加えた「卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ」の6品目を原材料とする加工食品について、献立表の裏面に○×で「使用, 不使用」の表示をしています。

食物アレルギーのある生徒のおられる御家庭では、給食の申込みの参考にしてください。また、厳格な除去食等のために原材料の詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください。

⑨: 食材の加工場や給食調理委託施設において、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)の可能性があります。

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7品目のうち、「そば」と「落花生」は使用しません。これらを除いた5品目に「大豆」を加えて表示します。													
食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
6 パン粉	×	×	×	○	×	×	14,21,27,28 マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×
7,15,22 厚揚げ	×	○	×	×	×	×	15,21 オイスターソース	×	○	×	○	×	×
7,30 いら卵	○	×	×	○	×	×	16 豆みそ	×	○	×	×	×	×
9 ス克蘭ブルエッグ	○	×	×	×	×	×	16 ミックスピーンズ	×	○	×	×	×	×
9,14 信州みそ	×	○	×	×	×	×	17 セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×
9,20 高野豆腐	×	○	×	×	×	×	20,30 赤みそ	×	○	×	×	×	×
10 チャウダー(レトルト)	×	×	○	○	×	×	21 ハンバーグB	×	○	×	○	×	×
10,17,23 パター	×	×	○	×	×	×	21 ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×
14 ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	○	×	×	×	23 カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
23 粉チーズ	×	×	○	×	×	×	23 豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×
27 おから	×	○	×	×	×	×	27 小松菜のさっと煮	×	○	×	×	×	×
27 ロースとんかつ	×	○	×	○	×	×	27 鶏肉のしょうがいため	×	○	×	×	×	×
28,30 油揚げ	×	○	×	×	×	×	28,30 油揚げ	×	○	×	×	×	×

*厳格な除去等のために原材料の詳細が必要な方は、各学校へお問い合わせください。
*魚介類・海藻類は、いり及びひび・がに; 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。
*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)の可能性があります。