

令和6年 選択制・中学校給食 6月のメニュー

京都市教育委員会

今月の新menu

令和5年度に実施した
第1回中学校給食レシピアイデア募集★
佳作の2品が登場です！



12日

九条ねぎを使った
塩豚丼の具

地産地消として京野菜の九条ねぎを使ったメニューです。ご飯と一緒に食べられて、ご飯がすすむ味付けになっています。



14日

ヘルシーパイシー
オイシーナゲット

カルシウム補給に豆腐、鉄分補給にツナを使ったナゲットです。粉チーズやカレー粉を加えて食べやすさも工夫されています。



25日

すずきのチリソースかけ

夏にかけて旬を迎える、京都府産のすずきを使います。淡泊な白身魚に合うように、手作りのチリソースをたっぷりかけます。



26日

豚肉と小松菜の梅いため

小学校給食でも登場する、梅雨時期にぴったりの梅を使った献立です。豚肉と野菜がたっぷり食べられる献立です。



27日

ほたての天ぷら

新しい物資として、北海道産のホタテを使った天ぷらを作りました。アレルギーにも配慮して、卵不使用の衣に上げています。

3月 ミンチカツ

・小松菜と油揚げのガーリックいため
・春雨のいため物
・えのきと人参のさっぱりいため



「えのきと人参のさっぱりいため」はしょうゆとゆず果汁で手作りのポン酢しょうゆを作り、味付けします。

4月 プリプリ中華いため

・うずら卵のいり煮
・もやしの煮浸し
・じゃがいものソテー
・きゅうりのナムル



「プリプリ中華いため」は小学校給食でも人気の献立です。

11月 鶏肉のんにくしょうゆ煮

・ブロッコリーのさっと煮
・大根菜と油揚げの煮浸し
・もやしとにらの塩ごまあえ
・こんにゃくの含め煮



大根菜、油揚げには、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄が多く含まれます。

18月 鶏フライのトマトソースかけ

・大根菜のおかかいため
・ズッキーニのツナマヨ焼き
・キャベツと鶏肉のいため物
・茎わかめのきんぴら



鶏フライは骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

24月 カレー

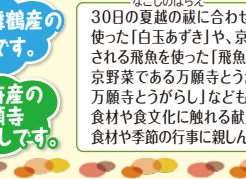
・ちくわの天ぷら
・もやしのソテー
・カリフラワーのチーズ焼き
・きゅうりの甘酢煮



「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

和(なごみ)献立

・焼き万願寺とうがらし
・キャベツの煮浸し
・白玉あずき
・切干大根のはりはり漬け



とりめし

30日の夏越の祓に合わせて、厄除けの小豆を使った「白玉あずき」や、京都府舞鶴港で水揚げされる飛魚を使った「飛魚のかわり揚げ」、旬の京野菜である万願寺とうがらしを使った「焼き万願寺とうがらし」なども組み合わせ、京都の食材や食文化に触れる献立にしています。旬の食材や季節の行事に親しんでください。

ご家庭でのお弁当作りに献立表をご活用ください

京都市中学校給食予約システム

6月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 5月1日(水)～19日(日)
予約マークシート 5月13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、今後申込が不要に。 ※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。

地産地消



10日

鰯のかば焼き



14日

親子とじ



25日

すずきのチリソースかけ



26日

豆鯔のから揚げ



28日

飛魚のかわり揚げ



28日

焼き万願寺とうがらし

食材費高騰への対応について

本市では、令和4・5年度に引き続き、令和6年度についても、食材費高騰対策に関する予算が議決され、保護者の皆様の負担を増やすことなく、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。

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」

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。

こども
しっかり
読んでね！
牛乳が
(138kcal)

毎日 つきます

麦

は麦ごはん
(火・木曜日)

玄米

は玄米ごはん

NEW!

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

京都はくくみ愛

