

令和6年
7月のメニュー
選択制・中学校給食
京都市教育委員会



7月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 6月 1日(土)～16日(日)
予約マークシート 6月10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。

今月の新menu



「豚肉と豆のカレーいため」は令和5年度に実施した、レシピアイデア募集★佳作献立です！豚肉と大豆、黒豆、チンゲン菜をカレー粉で香ばしく炒めたご飯によく合うおかずです。ポイントは、チンゲン菜を入れて中華風になっているところです。香ばしさも楽しみながら食べてみてください！



北海道産のほたてをフライにしました。食物アレルギーにも配慮して卵不使用の衣にしています。

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。



1月 冷しゃぶ

- ・ゆでもやし ・大根葉としらす干しの煮浸し
- ・ピーンズフライ ・こんにゃくの土佐煮



「冷しゃぶ」には手作りのごまだれをたっぷりかけています。「ゆでもやし」と一緒に食べましょう。

2火 チキンの照りから

- ・小松菜のごまいため ・鰯なす
- ・キャベツのごま煮 ・パイナップル(缶)



「鰯なす」は小学校給食でも登場している「であいもん」のひとつです。

3水 太刀魚のツナタルソース

- ・ブロッコリーのいため物 ・ひじきと高野豆腐の煮物
- ・ほうれん草とソーセージのソテー
- ・さつま芋の煮物



太刀魚のツナタルソースは骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

4木 かき揚げ

- ・大根葉のごま油いため ・人参のごまあえ
- ・豚肉と豆のカレーいため
- ・もやしとごぼうの塩ごまあえ



新献立の「豚肉と豆のカレーいため」は、レシピアイデア佳作の献立です！

第2回 中学校給食レシピアイデア募集★開催決定！



令和5年度に開催したレシピアイデア募集ではたくさんの素敵なレシピアイデアが応募されました。令和6年度も引き続き、京都市立中学校研究会 食教育部会・京都市教育委員会の共催でレシピアイデア募集を実施します！

詳細な内容は中学校へお知らせします。奮ってご応募ください(^^)/

★令和6年 台風接近時における中学校給食の取扱いについて★

台風の季節が近づいてまいりました。台風接近時における中学校給食については、より円滑な給食の運営を図るため、以下のとおり実施しますので、趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

◆献立の変更について

- ①臨時休校が想定される場合には、給食の中止に伴う食品の大量廃棄を防ぐため、暴風警報解除後に調理を開始しても提供が可能な献立(台風用献立)に変更します。
- ②また、調達済みの食材の食品ロスを減らすため、臨時休校の想定日前後でも献立内容が一部変更となる場合があります。

台風用献立例

A	B	C
ご飯 牛乳 ビーフシチュー コーンのソテー ブロッコリーのおかか煮 黄桃(缶) 三度豆のさっと煮	ご飯 牛乳 チキンハンバーグ ブロッコリーのさっと煮 粒コーン 三度豆の炒め物 パイナップル(缶)	ご飯 牛乳 ハッシュドビーフ 三度豆とコーンのソテー ブロッコリーのソテー みかん(缶)
など	など	など

- *一部、献立内容が変更となる場合があります。
- *加工食品原材料(卵・大豆・牛乳・小麦・えび・かに)使用一覧は、裏面をご覧ください。
- ◆臨時休校による給食中止の際は、予約システム上の給食費残高△中止分が自動的に返金されます。

5金 鶏肉のトマトおろし煮



京都府産のトマトです。

- ・星の子パスタ
- ・切干大根の煮付け
- ・じゃがいものあっさり煮
- ・ごぼうの甘辛煮

七夕の夜空をイメージして、パスタを天の川に、オクラを星に見立てた「星の子パスタ」や、コーンを夜空の星に見立てた、「とうもろこしご飯」などを組み合わせています。

10水 サーモンカツ

- ・小松菜のいため物 ・じゃがいものそぼろ煮
- ・わかめとちくわのさっと煮
- ・人参とセロリのマスタードあえ



小松菜には、鉄やカルシウムが豊富に含まれています。

11木 ビビンバ

- ・かぼちゃの天ぷら ・キャベツのソテー
- ・切干大根のはりはり漬け ・みかん(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

17水 豚肉とゴーヤのしょうがいため



和(なごみ)献立

- ・小松菜の香味あえ ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・鰻の天ぷら 梅肉だれ ・金時煮豆

祇園祭は鰻祭とも呼ばれるほど、祇園祭の時期に欠かせない食材である鰻を使った「鰻の天ぷら 梅肉だれ」を組み合わせました。鰻の落としに梅肉が添えられていることから、手作りの梅肉だれをかけて盛り付けます。京都ならではの行事と食材のつながりを知ってもらう機会にしたいと思います。

8月 回 鍋 肉

- ・豆鰾のから揚げ ・ほうれん草のいためナムル
- ・昆布豆 ・なめたけ煮



「豆鰾のから揚げ」は頭から尻尾まで、骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

12金 鶏肉のガーリックソテー

- ・ブロッコリーのソテー ・茎わかめのいため物
- ・大根葉と油揚げの煮浸し
- ・ツナそぼろ



「ツナそぼろ」を「すし飯」にのせて食べましょう。

9火 カレー

- ・ほたてフライ ・野菜のきんぴら
- ・カリフラワーのバターいため
- ・きのこコーンのソテー



「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

16火 トマトシチュー

- ・コーンとツナのふんわり揚げ
- ・糸こんにゃくの甘辛いため
- ・もやしのソテー ・きゅうりのピクルス



「トマトシチュー」は京都府オリジナルのレシピです。

18木 さごしのしょうが煮

- ・ほうれん草の煮浸し ・ひじきそぼろ丼の具
- ・じゃがいものピリ辛いため ・こんにゃくの含め煮



「ひじきそぼろ丼の具」はご飯によく合う献立です。

19金 親子とじ

- ・豆腐入りつくねの蒸し焼き ・シナモンポテト
- ・大根葉のおかかいため
- ・いりじゃこ



「いりじゃこ」は、カルシウムが豊富です。ちりめんじゃこよりも少し大きな「かえりちりめん」に甘辛いタレを絡めて作ります。



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



ご家庭でのお弁当
作りにも献立表を
ご活用ください



京都はくみ重章



令和6年7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！



★令和6年 台風接近時における中学校給食の取扱いについて★

献立A

ご飯:精白米
ビーフシチュー(レトルト)
コーンのソテー:コーン,食塩,こしょう,なたね油
ブロッコリーのおかか煮:ブロッコリー,花かつお,本みりん,(濃)醤油,削り節
黄桃(缶)
三度豆のさつと煮:三度豆,本みりん,(淡)醤油

献立B

ご飯:精白米
チキンハンバーグ(レトルト)
ブロッコリーのさつと煮:ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,削り節
粒コーン:コーン,食塩
三度豆のいため物:三度豆,なたね油,(淡)醤油,本みりん
パイナップル(缶)

献立C

ご飯:精白米
ハッシュドビーフ(レトルト)
三度豆とコーンのソテー:三度豆,コーン,食塩,こしょう,なたね油
ブロッコリーのソテー:ブロッコリー,食塩,なたね油
みかん(缶)

台風用加工食品原材料使用一覧表

食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	えび	かに
ビーフシチュー(レトルト)	×	○	○	○	×	×
チキンハンバーグ(レトルト)	×	○	×	○	×	×
ハッシュドビーフ(レトルト)	×	○	○	○	×	×
(濃・淡) 醤油	×	○	×	○	×	×

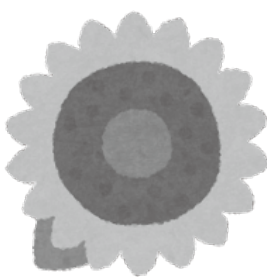
食に関する標語

最優秀賞

栄養素 僕の体の たて役者
味わえば いつもの給食 思い出に
京料理 知るべき文化 守るべき
のこさない みんなでできる ありがとう

優秀賞

朝ご飯 目覚めのスイッチ ONにする
いただきます いのちひとつに 感謝して
「まず食べる」 今日の元気が 沸く魔法
9年間 食べれる給食 短期間
残さない、それも素敵な 感謝の形
健康体 食べてつくる 未来への投資
見た目より 味を知ろうよ 好き嫌い



1日(月) 895kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
冷しゃぶ:233kcal 豚肉,料理酒,白ねぎ,ごま油,しょうが,ねりごま,すりごま,白みそ,砂糖,(淡)醤油,マヨネーズ(ノンエッグ),米酢,トウバンジャン
ゆでもやし:16kcal 大豆もやし,きゅうり,食塩
大根葉としらす干しの煮浸し:26kcal 大根葉,しらす干し,本みりん,(淡)醤油,削り節
ビーンズフライ:98kcal ミックスビーンズ,ガーリックパウダー,食塩,片栗粉,なたね油
こんにゃくの土佐煮:5kcal 板こんにゃく,本みりん,(淡)醤油,花かつお

2日(火) 794kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
チキンの照りから:140kcal 鶏肉,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,本みりん,砂糖,
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
鱈なす:76kcal にしん,料理酒,本みりん,(濃)醤油,三温糖,なす,削り節
キャベツのごま煮:23kcal キャベツ,人参,白ごま,(淡)醤油,削り節
パイナップル(缶):23kcal

3日(水) 958kcal

ご飯:376kcal 精白米
太刀魚のツナタルソース:253kcal 太刀魚(パン粉付き,なたね油,まぐろフレーク,玉ねぎ,食塩,こしょう,マヨネーズ(ノンエッグ))
ブロッコリーのいため物:19kcal ブロッコリー,なたね油,食塩
ひじきと高野豆腐の煮物:96kcal ひじき,高野豆腐,油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節
ほうれん草とソーセージのソテー:32kcal ほうれん草,オールポークフランク,なたね油,こしょう,(淡)醤油
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

4日(木) 973kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
かき揚げ:181kcal いか,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,三度豆,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油
大根葉のごま油いため:23kcal 大根葉,ごま油,砂糖,(淡)醤油,本みりん
豚肉と豆のカレーいため:184kcal 豚肉,料理酒,大豆水煮,黒豆,チンゲン菜,玉ねぎ,なたね油,とんこつスープ,(淡)醤油,カレー粉,食塩,こしょう
もやしとらうの塩ごまあえ:47kcal 太もやし,にら,にんにく,すりごま,食塩,ごま油,米酢,砂糖,こしょう
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

5日(金) 856kcal

とうもろこしご飯:371kcal 精白米,コーン,かつおだし,(淡)醤油,食塩,本みりん,料理酒
鶏肉のトマトおろし煮:144kcal 鶏肉,しょうが,(濃)醤油,料理酒,小麦粉,片栗粉,なたね油,大根おろし,トマト,(淡)醤油,本みりん,砂糖,削り節
星の子パスタ:53kcal セモリナスパゲティ,食塩,なたね油,オクラ,オリーブ油,こしょう
切干大根の煮付け:92kcal 切干大根,油揚げ,人参,三温糖,(淡)醤油,煮干し
じゃがいものあっさり煮:34kcal じゃがいも,本みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節
ごぼうの甘辛煮:24kcal ごぼう,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油,とうがらし粉

8日(月) 792kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
回鍋肉:114kcal 豚肉,キャベツ,人参,しょうが,玉ねぎ,にんにく,なたね油,テンメンジャン,赤みそ,砂糖,料理酒,(淡)醤油
豆鯉のから揚げ:51kcal 豆あじ,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:26kcal ほうれん草,人参,なたね油,砂糖,ごま油,(淡)醤油,米酢
昆布豆:70kcal 大豆水煮,昆布,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節
なめたけ煮:14kcal えのきだけ,料理酒,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,

9日(火) 830kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
カレー(レトルト):194kcal
ほたてフライ:51kcal ほたてフライ,なたね油
野菜のきんぴら:33kcal 人参,三度豆,つきこんにゃく,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
きのこコーンのソテー:19kcal 本しめじ,コーン,なたね油,食塩,こしょう,ガーリックパウダー,(濃)醤油

10日(水) 770kcal

ご飯:376kcal 精白米
サーモンカツ:133kcal サーモンカツ,なたね油
小松菜のいため物:13kcal 小松菜,なたね油,(淡)醤油
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
わかめとちくわのさつと煮:22kcal わかめ,焼きちくわ,料理酒,(淡)醤油,本みりん,削り節
人参とセロリのマスタートあえ:19kcal 人参,セロリ,なたね油,りんご酢,砂糖,食塩,粒マスタート

11日(木) 804kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
ビビンバ:176kcal 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,ごま油
かぼちゃの天ぷら:63kcal 西洋かぼちゃ,小麦粉,なたね油
キャベツのソテー:13kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こしょう
切干大根のはりはり漬け:22kcal 切干大根,細昆布,米酢,砂糖,(淡)醤油
みかん(缶):19kcal

12日(金) 748kcal

すし飯:393kcal 精白米,人参,干しいたけ,砂糖,(淡)醤油,米酢,削り節,白ごま,かつおだし,食塩
鶏肉のガーリックソテー:94kcal 鶏肉,しょうが,料理酒,食塩,こしょう,ガーリックパウダー,玉ねぎ,パセリ,(淡)醤油,オリーブ油
ブロッコリーのソテー:19kcal ブロッコリー,なたね油,食塩,こしょう
大根葉と油揚げの煮浸し:61kcal 大根葉,人参,油揚げ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節
ツナそぼろ:36kcal まぐろフレーク,三温糖,本みりん,料理酒,(濃)醤油
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

16日(火) 782kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
トマトシチュー(レトルト):140kcal
コーンとツナのはんわり揚げ:98kcal 豆腐,おから,コーン,まぐろフレーク,小麦粉,片栗粉,食塩,こしょう,(淡)醤油,豆乳,なたね油
もやしのソテー:11kcal 太もやし,人参,なたね油,(淡)醤油,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
きゅうりのピクルス:7kcal きゅうり,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

17日(水) 874kcal

ご飯:376kcal 精白米
豚肉とゴーヤのしょうがいため:118kcal 豚肉,しょうが,料理酒,(淡)醤油,玉ねぎ,人参,にがうり,なたね油,砂糖,(濃)醤油
小松菜の香味あえ:13kcal 小松菜,しょうが,白ねぎ,(濃)醤油,ごま油
高野豆腐と野菜の煮物:80kcal 高野豆腐,人参,干しいたけ,三度豆,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節
鰯の天ぷら 梅肉だれ:101kcal はも,料理酒,食塩,小麦粉,片栗粉,なたね油,梅干し,梅びしお,(淡)醤油,本みりん,砂糖
金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

18日(木) 795kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
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
ほうれん草の煮浸し:21kcal ほうれん草,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節
ひじきそぼろ丼の具:107kcal 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,なたね油
じゃがいものピリ辛いため:31kcal じゃがいも,ごま油,トウバンジャン,本みりん,食塩,(淡)醤油,米酢
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

19日(金) 825kcal

ご飯:376kcal 精白米
親子とじ:129kcal 鶏肉,いり卵,卵,玉ねぎ,人参,青ねぎ,片栗粉,砂糖,本みりん,(淡)醤油,削り節
豆腐入りつくねの蒸し焼き:63kcal 豆腐入りつくね,なたね油
大根葉のおかかいため:22kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油
シナモンポテ:65kcal さつまいも,バター,砂糖,食塩,シナモン
いりじゃこ:32kcal かえりちりめん,なたね油,料理酒,砂糖,本みりん,(濃)醤油,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8品目のうち、「そば」「落花生」・「くるみ」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。

使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	えび	かに	使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	えび	かに
1	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	8, 11	赤みそ	×	○	×	×	×	×
1	白みそ	×	○	×	×	×	×	9	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
1, 3	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	9	ほたてフライ	×	○	×	○	×	×
3, 17	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	9, 19	バター	×	×	○	×	×	×
3	太刀魚(パン粉付き(骨ごと))	×	○	×	○	×	×	10	サーモンカツ	×	○	×	○	×	×
3, 5, 12	油揚げ	×	○	×	×	×	×	11, 19	いり卵	○	×	×	○	×	×
5	セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×	16	おから	×	○	×	×	×	×
8	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	16	豆腐	×	○	×	×	×	×

※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。
※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・さば水煮等には、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。