

令和6年 選択制・中学校給食
8・9月のメニュー
 京都市教育委員会

8月分・9月分のお申し込みは別々に!



8・9月分の予約期間のお知らせ(重要)

	8月分	9月分
予約システム	7月1日(月)~7月18日(木)	7月1日(月)~8月4日(日)
予約マークシート	7月11日(木)までに学校へ 8・9月分を別々に2枚提出	

★ずっと予約は、8月分と9月分が7月1日(月)に登録されます。(最大24回分)
 ★クレジット自動払いは、7月1日(月)のみ7,514円(24回分+手数料74円)が引き落とされます。
 ※行事変更に柔軟に対応できるよう、学校によっては給食日が多めに設定され、8・9月分の合計の給食費が最大で7,440円(24回分)になる場合がありますので、残高をご確認ください。給食実施日の変更があれば、各校からお知らせします。

今月の新menu

8月27日
九条ねぎ入り揚げ餃子

京都府産の九条ねぎを使った餃子です。8月27日の友好都市記念献立の日に登場します!

9月1日
みそポテト

埼玉県で親しまれている郷土料理です。油で揚げたじゃがいもに甘いみそだれをかけて仕上げます。

9月18日
小鯛の南蛮漬け

長崎県産の小鯛に南蛮だれをかけて仕上げます。

9月18日
浦上そばろ

長崎県の浦上地区発祥の郷土料理です。豚ひき肉に、ごぼう、こんにゃく、椎茸、もやしなどが入った具だくさんの献立です。

京都・西安 友好都市提携50周年記念

8月27日

今年は、中国・西安市と京都市が友好都市となって50周年。西安市は小麦の生産量が多く、小麦から作られた麺料理が多くあります。それから、「餃子宴」といって、伝統的な餃子から変わり餃子、調理法の違う餃子が次々と提供される餃子のフルコースも有名です。
 友好都市記念献立として、京都ならではの京野菜・九条ねぎを使った「九条ねぎ入り揚げ餃子」と、麺料理の「夏野菜の塩レモン焼きそば」を組み合わせました。
 食を通して、さらにお互いの都市のことを知り、交流を深めていきたいですね。

2月 あじフライ

- 大根葉のいため物
- ガバオライスの具
- カリフラワーのバターいため
- おから

「ガバオライスの具」はご飯にのせて食べましょう。
 京都府舞鶴産の鯖です。

3日 冷しゃぶ

- ゆでもやし
- えのきと人参のさっぱりいため
- キャベツの煮浸し
- れんこんの磯辺揚げ

「冷しゃぶ」は手作りのごまダレがたっぷりかかっています。「ゆでもやし」と一緒に食べましょう。

4日 野菜コロッケ

- ほうれん草のいためナムル
- こんにゃくの土佐煮
- 厚揚げと野菜の含め煮
- さつまいものかりんとう揚げ

「さつまいものかりんとう揚げ」は揚げたさつまいもと大豆を、黒砂糖やしょうゆで煮立てて作ったタレに絡めて仕上げます。
 中華五目ご飯

5日 鯛の煮付け

- 小松菜の煮浸し
- きつね丼の具
- もやしとニラの塩ごまあえ
- きゅうりのピクルス

「きつね丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

6日 鶏肉のかわり揚げ

- キャベツとコーンのソテー
- ひじきとちくわのいり煮
- 糸こんにゃくの甘辛いため
- シナモンかぼちゃ

鶏肉に赤しそふりかけを混ぜた衣をつけて揚げます。

9日 さごしの照り焼き

- 大根葉のおかかいため
- わかめともやしのごまいため
- なすの田楽
- 九条ねぎとささ身の香味あえ

京都府産の九条ねぎです。
 京都府舞鶴産のさごしです。
 9月9日は重陽(ちようよう)の節句です。菊やなす、栗などを食べる習慣があり、特になすは、19のつく日に食べると中風(ちゆうふう)に病まぬと病気にかりにくくなると言われていました。「なすの田楽」の他に、京都府舞鶴港で水揚げされるさごしを使った「さごしの照り焼き」、京野菜の九条ねぎを使った「九条ねぎとささみの香味あえ」なども組み合わせています。行事と食べ物のつながりや、地域の食材に親んでもらいたいです。

10日 レンコンミンチカツ

- 小松菜とコーンのソテー
- ペンネアラビアータ
- さつまいものマヨサラダ
- もずく酢

「ペンネアラビアータ」はマクグチャップ、デミグラスソースなどで煮詰めたソースをパスタに絡めて仕上げます。

11日 赤魚の煮付け

- ほうれん草のおかか煮
- キャベツと鶏肉のいためもの
- 切干大根のごまあえ
- こんにゃくの南蛮いため

鮮やかな赤色が特徴の白身魚です。

12日 親子とじ

- 豆腐入りつくねの蒸し焼き
- みそポテト
- 大根葉のごま油いため
- 荳わかめのきんぴら

新献立の「みそポテト」は埼玉県の郷土料理です!

13日 回鍋肉

- ブロッコリーのガーリックソテー
- ひじきと高野豆腐の煮物
- かぼちゃの煮付け
- きゅうりの甘酢煮

豚肉には、疲れやストレスをとる働きがあるビタミンB1が多く含まれます。夏バテ予防にも欠かせない栄養素のひとつです。

17日 和風おろしハンバーグ

- ほうれん草とコーンのソテー
- いためビーフン
- みたらしだんご
- いりじゃこ

今年は、9月17日が「中秋の名月」です。満月に見立てた「和風おろしハンバーグ」やお供えの和菓子の月見団子にちなんで、「みたらし団子」などが登場します。

18日 小鯛の南蛮漬け

- ブロッコリーのごま煮
- 浦上そばろ
- 小松菜の香味あえ
- みかん(缶)

長崎県産の小鯛を使った「小鯛の南蛮漬け」と、長崎県の郷土料理である「浦上そばろ」を組み合わせました。

19日 鶏肉の梅マヨネーズ焼き

- 野菜のせん切りいため
- 切干大根の煮付け
- ピーンズフライ
- こんにゃくのピリ辛いため

鶏肉を、梅やマヨネーズなどで作ったタレに漬け込み、じっくり焼き上げます。

20日 かき揚げ

- 小松菜のいため物
- うの花サラダ
- 鶏肉と里いもの照り煮
- わかめとツナのさっと煮

秋においしい、里いもを鶏肉や大根、人参と一緒にみりんや醤油で調味しながらじっくり煮込み、照りとして仕上げます。

24日 鶏肉のさっぱり煮

- もやしいため
- 大根葉と油揚げの煮浸し
- キャベツの土佐煮
- 人参のごまあえ

お酢をきかせ、さっぱりとした味付けに仕上げます。

25日 サーモンカツ

- 野菜のツナタルソース
- なすのキーマカレー
- 切干大根の三杯酢
- きのこのバターソテー

マーメイドやデミグラスソース、パセリやオリーブオイルなどたくさん調味料を使ってよく煮込んで作ります。

26日 ビビンバ

- かぼちゃの天ぷら
- ひじきのソテー
- ごま酢煮
- パイナップル(缶)

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

27日 飛魚の竜田揚げ

- 小松菜と油揚げのガーリックいため
- 高野豆腐のそばろ煮
- ビーマンのおかか煮
- 和風ピクルス

削り節の出汁がきいた煮汁と、鶏ひき肉のうま味が高野豆腐にしみ込んだ優しい味わい一品です。
 京都府舞鶴産の飛魚です。

30日 鶏肉の治部煮

- ブロッコリーのさっと煮
- ひじき豆
- よごし
- さつまいもの煮物

北陸のご当地メニューとして、石川県の郷土料理「鶏肉の治部煮」と富山県の郷土料理「よごし」を組み合わせました。

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！



8月 26日(月) 862kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

カレー(レトルト):194kcal

コーンとツナのおむね揚げ: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

小松菜のガーリックいため:16kcal 小松菜,人参,にんにく,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

キャベツのごま煮:22kcal キャベツ,白ごま,(淡)醤油,削り節

切干大根のはりはり漬け:15kcal 切干大根,細昆布,米酢,砂糖,(淡)醤油

27日(火) 802kcal

麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦

九条ねぎ入り揚げ餃子:74kcal 九条ねぎ餃子,なたね油

夏野菜の塩しもん焼きそば:78kcal 中華乾麺,豚肉,焼きちくわ,にがうり,ピーマン,太もやし,人参,ごま油,レモン果汁,チキンスープ,(淡)醤油,食塩,こしょう,ガーリックパウダー

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

さつまいもと昆布の煮物:84kcal さつまいも,昆布,砂糖,(淡)醤油

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

28日(水) 870kcal

ひじきご飯:393kcal 精白米,ひじき,油揚げ,人参,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節,(淡)醤油,かつおだし

鯖の塩焼き:143kcal さば,食塩,料理酒

大根葉の煮浸し:14kcal 大根葉,本みりん,(淡)醤油,削り節

ソーセージと野菜のいためナムル:104kcal オールポークフランク,じゃがいも,なたね油,キャベツ,人参,白ごま,砂糖,(淡)醤油,米酢

ごぼうのいため煮:30kcal ごぼう,すりごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油

金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

29日(木) 836kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ピビンバ:182kcal 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,切干大根,コチュジャン,ごま油

いかのから揚げ:34kcal いか,こしょう,(濃)醤油,ガーリックパウダー,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油

野菜のきんぴら:33kcal 人参,三度豆,つきごんにゃく,白ごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油

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

きゅうりの土佐煮:6kcal きゅうり,しょうが,昆布,花かつお,(淡)醤油

30日(金) 828kcal

ご飯:376kcal 精白米

夏野菜のみそいため:150kcal 豚肉,なす,西洋かぼちゃ,なたね油,人参,玉ねぎ,しょうが,にんにく,ごま油,テンメンジャン,赤みそ,砂糖,料理酒,(濃)醤油,オイスターソース

ししとうの天ぷら:15kcal ししとうがらし,小麦粉,なたね油

もやしの煮浸し:62kcal 油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,削り節,太もやし,人参

小松菜のさつと煮:16kcal 小松菜,えのきだけ,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

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

ヨーグルトC:64kcal

9月 2日(月) 785kcal

ご飯:376kcal 精白米

あじフライ:99kcal あじフライ,なたね油,ウスターソース,トマトケチャップ,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節

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

ガバオライスの具:91kcal 乾燥クラッシュ大豆,豚ひき肉,玉ねぎ,人参,ピーマン,にんにく,しょうが,バジル,なたね油,砂糖,カレー粉,オイスターソース,食塩,(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

おから:40kcal おから,油揚げ,青ねぎ,三温糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,煮干し

3日(火) 890kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

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:8kcal 太もやし,食塩

キャベツの煮浸し:63kcal キャベツ,まぐろフレーク,本みりん,(淡)醤油,削り節

れんこんの磯辺揚げ:62kcal れんこん,食塩,青のり,片栗粉,なたね油

えのきと人参のさつぱりいため:13kcal えのきだけ,人参,なたね油,(淡)醤油,ゆず果汁

4日(水) 882kcal

中華五目ご飯:377kcal 精白米,鶏肉,人参,干しいたけ,しょうが,ごま油,料理酒,(濃)醤油,オイスターソース,ごま油,食塩,チキンスープ

野菜コロッケ:121kcal ポテトコロッケ,なたね油

ほうれん草のいためナムル:22kcal ほうれん草,なたね油,砂糖,ごま油,(淡)醤油,米酢

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

さつまいものかりんとう揚げ:113kcal 大豆水煮,片栗粉,さつまいも,なたね油,黒砂糖,三温糖,(濃)醤油

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

5日(木) 809kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鯉の煮付け:88kcal かわい,砂糖,本みりん,料理酒,(濃)醤油,(淡)醤油,削り節

小松菜の煮浸し:15kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)醤油,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

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,ごま油,米酢,砂糖,こしょう

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

6日(金) 772kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

鶏肉のかわり揚げ:126kcal 鶏肉,(濃)醤油,(淡)醤油,料理酒,赤しそふりかけ,片栗粉,小麦粉,なたね油

キャベツとコーンのソテー:34kcal キャベツ,コーン,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

ひじきとちくわのいり煮:42kcal ひじき,焼きちくわ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

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

シナモンかぼちゃ:38kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン

9日(月) 785kcal

ご飯:376kcal 精白米

さごしの照り焼き:116kcal さごし,(濃)醤油,料理酒,本みりん,三温糖

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

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

なすの田楽:51kcal なす,なたね油,赤みそ,砂糖,本みりん,削り節,片栗粉

九条ねぎとささ身の香味あえ:45kcal 鶏ささ身,料理酒,青ねぎ,しょうが,ごま油,(淡)醤油,本みりん,白ごま

10日(火) 794kcal

麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦

レンコンミンチカツ:137kcal レンコンミンチカツ,なたね油

小松菜とコーンのソテー:23kcal 小松菜,コーン,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

パンネアラビアータ:85kcal マカロニ,食塩,なたね油,ベーコン,ホールトマト,玉ねぎ,ズッキーニ,にんにく,とうがらし粉,オリーブ油,トマトケチャップ,デミグラスソース,砂糖,チキンスープ,粉チーズ

さつまいものマヨサラダ:64kcal さつまいも,マヨネーズ(ノンエッグ),(濃)醤油

もずく酢:7kcal きゅうり,もずく,砂糖,(淡)醤油,米酢,ゆず果汁,削り節

11日(水) 781kcal

ご飯:376kcal 精白米

赤魚の煮付け:71kcal 赤魚,しょうが,三温糖,料理酒,(濃)醤油

ほうれん草のおかか煮:20kcal ほうれん草,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布

キャベツと鶏肉のいため物:52kcal キャベツ,人参,鶏ひき肉,食塩,料理酒,洋からし,ごま油,(淡)醤油,(濃)醤油,本みりん

切干大根のごまあえ:106kcal 切干大根,まぐろフレーク,人参,ねりごま,白ごま,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節

こんにゃくの南蛮いため:18kcal 板こんにゃく,白ごま,ごま油,米酢,(濃)醤油,砂糖,とうがらし粉,削り節

12日(木) 818kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

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

大根葉のごま油いため:23kcal 大根葉,ごま油,砂糖,(淡)醤油,本みりん

みそポテト:79kcal じゃがいも,小麦粉,食塩,なたね油,信州みそ,三温糖,本みりん,料理酒

荻わかめのきんぴら:13kcal 荻わかめ,なたね油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節

13日(金) 802kcal

ご飯:376kcal 精白米

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

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

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

かぼちゃの煮付け:46kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,(淡)醤油,本みりん,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

17日(火) 800kcal

麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦

和風おろしハンバーグ:138kcal ハンバーグB,大根おろし,玉ねぎ,(濃)醤油,本みりん,砂糖,オイスターソース,削り節,粉寒天

ほうれん草とコーンのソテー:28kcal ほうれん草,コーン,なたね油,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,ごま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こしょう,砂糖,(濃)醤油,(淡)醤油

みたらしだんご:73kcal 白玉だんご,砂糖,(濃)醤油,片栗粉

いりじゃこ:32kcal かわいりちりめん,なたね油,料理酒,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

広告

みんなのおうちに 太陽光 京都市

太陽光パネル 蓄電池

みんなでおトクに 購入しませんか?

太陽光パネルや蓄電池をおトクに購入できる、共同購入事業を実施しています。たくさん人が集まり、まとめて購入することで、お得な価格が実現！参加登録は無料。

参加者 募集中

京都 みんなのおうちに太陽光

18日(水) 791kcal

ご飯:376kcal 精白米

小鯛の南蛮漬け:125kcal 小いわし,しょうが,料理酒,(濃)醤油,小麦粉,片栗粉,なたね油,玉ねぎ,米酢,砂糖

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

浦上そばろ:84kcal ごぼう,つきごんにゃく,人参,干しいたけ,豚ひき肉,太もやし,なたね油,白ごま,砂糖,本みりん,(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

みかん(缶):19kcal

19日(木) 928kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鶏肉の梅マヨネーズ焼き:117kcal 鶏肉,料理酒,本みりん,梅びしお,(濃)醤油,三温糖,マヨネーズ(ノンエッグ),梅干し

野菜のせん切りいため:23kcal キャベツ,人参,玉ねぎ,なたね油,食塩,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

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

こんにゃくのピリ辛いため:13kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,(濃)醤油,砂糖,とうがらし粉,削り節

ヨーグルトA:74kcal

20日(金) 842kcal

きのご飯:361kcal 精白米,きのごはんの具,(濃)醤油,料理酒,本みりん

かき揚げ:160kcal 西洋かぼちゃ,焼きちくわ,玉ねぎ,枝豆,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油

小松菜のいため物:12kcal 小松菜,なたね油,(淡)醤油

鶏肉と里いもの照り煮:74kcal 鶏肉,里芋,大根,人参,しょうが,ごま油,本みりん,料理酒,三温糖,(濃)醤油,ごま油

わかめとツナのさつと煮:33kcal 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

うの花サラダ:64kcal おから,ロースハム,コーン,マヨネーズ(ノンエッグ),こしょう,砂糖,(淡)醤油,削り節

24日(火) 719kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鶏肉のさつぱり煮: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

もやしいため:22kcal 大豆もやし,人参,三度豆,ごま油,食塩,こしょう

大根葉と油揚げの煮浸し:57kcal 大根葉,油揚げ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節

キャベツの土佐煮:15kcal キャベツ,しょうが,本みりん,(淡)醤油,花かつお

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

25日(水) 861kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

サーモンカツ:133kcal サーモンカツ,なたね油

野菜のツナタルソース:90kcal 人参,じゃがいも,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)

なすのキーマカレー:82kcal 乾燥クラッシュ大豆,食塩,ガーリックパウダー,しょうが,なたね油,なす,ホールトマト,玉ねぎ,コーン,人参,プロセスチーズ,カレー粉,ヨーグルト(全脂無糖),ママーレード,トマトケチャップ,デミグラスソース,パーベキューソース,(濃)醤油,チキンスープ,ローリエ

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

きこのバターソテー:11kcal しいたけ,本しめじ,玉ねぎ,バター,食塩,こしょう

26日(木) 872kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ピビンバ:198kcal 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

ひじきのソテー:36kcal ひじき,人参,枝豆,なたね油,砂糖,こしょう,(淡)醤油

ごま酢煮:41kcal キャベツ,白ごま,砂糖,(淡)醤油,米酢,削り節

パインナップル(缶):23kcal

27日(金) 826kcal

ご飯:376kcal 精白米

飛魚の竜田揚げ:116kcal とびうお,しょうが,(淡)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油

小松菜と油揚げのガーリックいため:49kcal 小松菜,油揚げ,にんにく,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

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

ピーマンのおかか煮:16kcal ピーマン,花かつお,なたね油,本みりん,(濃)醤油

和風ピクルス:10kcal きゅうり,人参,赤しそふりかけ,砂糖,食塩,(濃)醤油,りんご酢

🍆🍅🍆🍅 8月31日は野菜の日 🍆🍅🍆🍅

1食分の目安は両手にのる分!

野菜はビタミン類や無機質、食物繊維が豊富でわたしたちの日々の健康や体づくりを支えるために大切な働きがあります。1日に必要な野菜の量は350g、1食あたり約120g、生野菜にして両手一杯分が目安です。この機会に、野菜力を見直してみましよう!

あなたの野菜力をチェック!

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	エビ	カニ	使用日	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
26	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	30.13	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×
26	豆腐	×	○	×	×	×	×	2	あじフライ(開き)	×	○	×	○	×	×
26	豆乳	×	○	×	×	×	×	2.6.25	バター	×	×	○	×	×	×
26.2.20	おから	×	○	×	×	×	×	2.25	乾燥クラッシュ大豆	×	○	×	×	×	×
27	(冷)九条ねぎ餃子	×	○	×	○	×	×	3	白みそ	×	○	×	×	×	×
27	中華乾麺	×	×	○	×	×	×	3.10.19.20.25	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×
27.13.27	高野豆腐	×	×	×	×	×	×	4	厚揚げ	×	○	×	×	×	×
28.30.2.5.13.19.24.27.30	油揚げ	×	○	×	×	×	×	4	ポテトコロッケ	×	○	×	○	×	×
29.12.26	いり卵	○	×	×	○	×	×	10	レンコンミンチカツ	×	○	×	○	×	×
29	コチュジャン	×	○	×	×	×	×	10	粉チーズ	×	×	○	×	×	×
29.30.9.13.26.30	赤みそ	×	○	×	×	×	×	10	マカロニ(パンネ)	×	×	×	○	×	×
30.2.4.17	オイスターソース	×	○	×	○	×	×	10.25	デミグラスソース	×	○	×	○	×	×

9/11まで

みんなのおうちに太陽光事務局 ☎0120-623-100

本事業は、アイチユーザー(株)が、京都市と協定を締結して実施しています。

本市の財源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。

※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。
 ※しゃもやし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)の可能性がります。