

令和6年 選択制・中学校給食
11月のメニュー
京都市教育委員会



11月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 10月 1日(火)~17日(木)
予約マークシート 10月10日(木)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。

旬の食べ物紹介!

~さつまいも~

栄養素が豊富

さつまいもにはでんぷんのほか、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。また、中身が黄色いものほどビタミンAが豊富です。食物繊維は腸の動きを整え、血液をサラサラなきれいな状態に保つことにも役立ちます。

飢餓の救世主

さつまいもは、繁殖力が高く、やせた土地でもよく育ち、天候が不順でお米が不作になった年でも収穫することが出来ます。そのため、飢饉のときなどの食料不足を救う食べ物として活躍してきました。

種類が豊富

さつまいもには、実はたくさんの品種があり、食味にも「ねっとり系」や「ほくほく系」があります。それぞれの特長を生かし、お菓子の材料になったり、でんぷんやアルコールの材料になったり大活躍です。

秋が旬のさつまいも。11月の給食には3回登場します!ぜひ、味わって食べてください。

今月の新menu



旬のさつまいもとかぼちゃを使用しています。素材の甘さを活かした献立で、デザート感覚で食べていただけます。



秋の味覚を代表するしめじを使用した和風パスタです。ピリッとした辛さも楽しみながら食べてください!

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金 チキンハンバーグ

・スパノテー ・ひじきと高野豆腐の煮物
・もやしと小松菜のいため物
・きゅうりのナムル

「チキンハンバーグ」を「スパノテー」の上に乗せて食べましょう。

5火 豚肉のしょうがいため

・ブロッコリーの塩ゆで
・さつまいもと昆布の煮物
・わかめとじゃこのさつと煮

さつまいもには食物繊維が豊富に含まれています。京都府産のさつまいもです。

6水 赤魚の煮付け

・大根葉とえのきの煮浸し
・五目煮豆
・カリフラワーのバターいため
・豚肉の甘辛そぼろ

「豚肉の甘辛そぼろ」はご飯によく合う献立です。

7木 豚たま丼の具

・豆鯔のから揚げ
・ほうれん草のソテー
・ひじきのソテー
・パインアップル(缶)

豆鯔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。京都府舞鶴産の豆鯔です。

8金 さつまいもコロック

・ブロッコリーのさつと煮
・高野豆腐と野菜の煮物
・小松菜のソテー
・切干大根の三杯酢

高野豆腐と野菜を、出汁のきいた煮汁でじっくり煮合せて作ります。

11月 鰯のかば焼き

・大根葉の煮浸し
・豚肉とニラのピリ辛いため
・糸こんにゃくのきんぴら
・茎わかめのいため物

「鰯のかば焼き」は衣をつけて揚げ、手作りのたれを絡めて仕上げます。京都府舞鶴産の鰯です。

12火 みそおでん

・うずら卵のみそ煮
・キャベツの煮浸し
・ほうれん草のおかか煮
・金時煮豆

味噌、砂糖、醤油などの調味料で時間をかけて煮含めたらうずら卵や冬に旬の野菜が入っています。

13水 トマトシチュー

・ちくわの天ぷら
・小松菜のごまいため
・のり塩じゃがバター
・りんごのコンポート

トマトシチューは京都市オリジナルのレトルトです。

14木 かしわのすき焼き

・ひじきとコーンの天ぷら
・ブロッコリーのいため物
・えのきと人参のさつぱりいため

カルシウム、食物繊維、鉄分を豊富に含んだひじきと甘みのあるコーンを合わせています。

15金 鱈フライのツナタルソース

・ほうれん草のごまあえ
・キャベツと鶏肉のいため物
・かぼちゃとさつまいもの甘煮
・きゅうりの土佐煮

鱈フライは骨ごと食べられます。手作りのツナタルソースと一緒によくかんで食べましょう。京都府産のさつまいもです。

18月 油淋鶏

・小松菜のいため物
・ひじき豆
・もやしのカレー味
・こんにゃくの南蛮いため

カラッと揚げたお肉に手作りのたれを絡めています。

19火 飛魚のかわり揚げ

・大根葉のいため物
・きのこの和風パスタ
・キャベツの土佐煮
・人参とセロリのマスタードあえ

「きのこの和風パスタ」は新献立です。京都府舞鶴産の飛魚です。

20水 ビビンバ

・コーンとツナのふんわり揚げ
・ブロッコリーのおかか煮
・大根の甘酢煮
・みかん(缶)

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。京都府産の大根です。

21木 回鍋肉

・かぼちゃの天ぷら
・小松菜と油揚げのガーリックいため
・切干大根のはりはり漬け
・なめたけ煮

豚肉とキャベツなどたっぷりの野菜を、テンメンジャンなどをを使って甘辛い味付けで炒めています。

22金 ホッケの竜田揚げ

・大根葉のごま油いため
・高野豆腐のそぼろ煮
・黒蜜きなこだんご
・ごぼうの甘辛煮

「ホッケの竜田揚げ」は、主菜はしょうが、醤油、酒をじっくりと煮こませ、たっぷりの油でカラッと揚げた「ホッケの竜田揚げ」、副菜は和食の基本でもある出汁をきかせた「高野豆腐のそぼろ煮」、手作りの蜜ときなこがかった「黒蜜きなこだんご」などを組み合わせています。出汁のうまみを生かした味付けや香り、見た目など楽しみながら和食の良さを感じてもらいたいです。

25月 カレー

・豆腐入りつくねの蒸し焼き
・ほうれん草とコーンのソテー
・キャベツのごま煮
・三豆のいため物

「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

26火 枝豆のかき揚げ

・大根葉のおかかいため
・肉じゃが
・大豆もやしのいためナムル
・おから

具材がたっぷり入っている「枝豆のかき揚げ」は一つ一つ手作りで作られています。

27水 鶏肉の照り焼き

・小松菜の香味あえ
・高野豆腐の煮つけ
・切干大根のごまあえ
・いりじゃこ

ちりめんじゃこを揚げてから味付けした「いりじゃこ」です。カルシウム補給にパッチリ!

28木 鯖の塩焼き

・ほうれん草のいため物
・きつね丼の具
・大学いも
・きのこの佃煮

「きつね丼の具」はご飯にのせて食べましょう。京都府産のさつまいもです。

「スクランブルエッグのトマトソースかけ」を「バターライス」にのせてオムライス風にして食べましょう。

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」

こどもしっかり読んでね! 牛乳が毎日つきます

麦は麦ごはん(火・木曜日)

玄米は玄米ごはん

は新メニュー 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

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。 ※京都府産の野菜、魚は収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。

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！



1日(金) 873kcal

ご飯:342kcal 精白米

チキンハンバーグ(レトルト):227kcal

スパゾナー:45kcal セモリナスパゲティ,食塩,なたね油,ガーリックパウダー,こしょう

ひじきと高野豆腐の煮物:100kcal ひじき,高野豆腐,油揚げ,人参,砂糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,削り節

もやしと小松菜のいため物:12kcal 小松菜,太もやし,なたね油,(淡)醤油,本みりん

きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油

5日(火) 782kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

豚肉のしょうがいため:125kcal 豚肉,料理酒,食塩,こしょう,玉ねぎ,しょうが,なたね油,本みりん,(濃)醤油,オイスターソース

ブロッコリーの塩ゆで:15kcal ブロッコリー,食塩

さつまいもと昆布の煮物:82kcal さつまいも,細昆布,砂糖,(淡)醤油

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

わかめとじゃこのさつと煮:36kcal わかめ,しらす干し,料理酒,(淡)醤油,本みりん,白ごま

6日(水) 781kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

赤魚の煮付け:71kcal 赤魚,しょうが,三温糖,料理酒,(濃)醤油

大根葉とえのきの煮浸し:23kcal 大根葉,えのきだけ,本みりん,(淡)醤油,削り節

五目煮豆:86kcal 大豆水煮,焼きちくわ,人参,板こんにやく,昆布,三温糖,(濃)醤油,削り節

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

豚肉の甘辛そぼろ:62kcal 豚ひき肉,人参,しょうが,赤みそ,砂糖,なたね油

7日(木) 844kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

豚たま丼の具:204kcal 油揚げ,砂糖,(淡)醤油,削り節,豚肉,玉ねぎ,人参,いり卵,卵,片栗粉,本みりん

豆鮭のから揚げ:51kcal 豆あじ,料理酒,(濃)醤油,小麦粉,片栗粉,なたね油

ほうれん草のソテー:19kcal ほうれん草,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

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

パイナップル(缶):23kcal

8日(金) 783kcal

とりめし:383kcal 精白米,鶏肉,ごぼう,人参,しょうが,なたね油,砂糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油,かつおだし

さつまいもコロッケ:122kcal さつまいもコロッケ,なたね油

ブロッコリーのさつと煮:19kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,削り節

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

小松菜のソテー:13kcal 小松菜,なたね油,(淡)醤油,こしょう

切干大根の三杯酢:24kcal 切干大根,しらす干し,砂糖,(淡)醤油,米酢

11日(月) 808kcal

ご飯:376kcal 精白米

鯛のかば焼き:174kcal いわし,しょうが,(濃)醤油,料理酒,小麦粉,片栗粉,なたね油,本みりん,砂糖

大根葉の煮浸し:22kcal 大根葉,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

豚肉とニラのピリ辛いため:70kcal 豚肉,食塩,こしょう,人参,にら,太もやし,なたね油,(濃)醤油,信州みそ,料理酒,本みりん,トウバンジャン

糸こんにやくのきんぴら:15kcal 糸こんにやく,なたね油,砂糖,(濃)醤油

茎わかめのいため物:13kcal 茎わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節

12日(火) 824kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

みそおでん:139kcal 鶏肉,なたね油,厚揚げ,大根,人参,板こんにやく,三温糖,(淡)醤油,信州みそ,赤みそ,本みりん,料理酒,昆布

うずら卵のみそ煮:53kcal うずら卵,三温糖,(淡)醤油,信州みそ,赤みそ,本みりん,料理酒,昆布

キャベツの煮浸し:59kcal キャベツ,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,削り節

ほうれん草のおかか煮:14kcal ほうれん草,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布

金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

13日(水) 795kcal

ご飯:376kcal 精白米

トマトシチュー(レトルト):140kcal

ちくわの天ぷら:69kcal 焼きちくわ,小麦粉,なたね油

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

のり塩じゃがバター:35kcal じゃがいも,バター,青のり,食塩

りんごのコンポート:16kcal りんご,砂糖,はちみつ

11月24日『和食の日』

「和食」は自然を尊ぶという、日本ではぐくまれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。世界からも注目されている「和食」のよさについて紹介します。

1 自然と異文化が融合した食文化

和食は自然・風土を尊重しつつ、海外の食文化も取り入れて発達してきました。例として、麦類、豆類、いも類、野菜類などがあげられます。

2 持続可能な資源の利用

自然の恵みである食べ物を無駄なく使いきるため、乾物や塩蔵、発酵などの加工をした食材が用いられてきました。栄養価が高まったり、生とは違うおいしさが加わったりとたくさんの良さがあります。

3 自然の尊重と行事

季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間と食べる行事食は、ともに食事をする事で人々とのきずなを深めてきました。

4 食事を楽しむ

和食は食べて味わうだけでなく、見た目や香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

5 健康的な食生活への貢献

主食のご飯を中心に「一汁三菜」が基本の型となります。魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは栄養バランスが非常に優れています。

14日(木) 841kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

かしのすき焼き:154kcal 鶏肉,玉ねぎ,なたね油,糸こんにやく,青ねぎ,麩,砂糖,(濃)醤油,厚揚げ,本みりん,削り節

ひじきとコーンの天ぷら:81kcal ひじき,コーン,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油

ブロッコリーのいため物:12kcal ブロッコリー,なたね油,食塩

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

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

15日(金) 913kcal

ご飯:376kcal 精白米

鯉フライのツナタルソース:211kcal 鯉パン粉付き,なたね油,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)

ほうれん草のごまあえ:30kcal ほうれん草,すりごま,白ごま,(淡)醤油,本みりん,削り節

キャベツと鶏肉のいためもの: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

かぼちゃとさつまいもの甘煮:36kcal 西洋かぼちゃ,さつまいも,豆乳,砂糖

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

ヨーグルトC:64kcal

18日(月) 808kcal

ご飯:376kcal 精白米

油淋鶏:138kcal 鶏肉,食塩,料理酒,片栗粉,なたね油,青ねぎ,しょうが,(濃)醤油,米酢,砂糖

小松菜のいため物:16kcal 小松菜,人参,なたね油,(淡)醤油

ひじき豆:112kcal 大豆水煮,ひじき,油揚げ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

もやしのカレー味:10kcal 太もやし,食塩,なたね油,(淡)醤油,カレー粉

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

19日(火) 700kcal

麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦

飛魚のかり揚げ:112kcal とびうお,(濃)醤油,料理酒,赤しそふりかけ,片栗粉,小麦粉,なたね油

大根葉のいため物:18kcal 大根葉,人参,なたね油,(淡)醤油

きのこの和風パスタ:58kcal セモリナスパゲティ,食塩,本しめじ,玉ねぎ,ベーコン,(濃)醤油,とうがらし粉,オリーブ油

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

人参とセロリのマスタードあえ:19kcal 人参,セロリ,なたね油,りんご酢,砂糖,食塩,粒マスタード

20日(水) 843kcal

ご飯:376kcal 精白米

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

コーンとツナのふんわり揚げ: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

ブロッコリーのおかか煮:14kcal ブロッコリー,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布

大根の甘辛煮:22kcal 大根,人参,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢

みかん(缶):19kcal

21日(木) 781kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

回鍋肉:121kcal 豚肉,キャベツ,人参,しょうが,玉ねぎ,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

かぼちゃの天ぷら:63kcal 西洋かぼちゃ,小麦粉,なたね油

小松菜と油揚げのガーリックいため:50kcal 小松菜,油揚げ,んにく,なたね油,(淡)醤油,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

なめたけ煮:14kcal えのきだけ,料理酒,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油

22日(金) 871kcal

ご飯:342kcal 精白米

ホッケの竜田揚げ:138kcal ホッケ,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油

大根葉のごま油いため:22kcal 大根葉,人参,ごま油,砂糖,(淡)醤油

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

黒蜜きなごだんご:80kcal 白玉だんご,三温糖,黒砂糖,片栗粉,(濃)醤油,きな粉

ごぼうの甘辛煮:30kcal ごぼう,すりごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油,とうがらし粉

25日(月) 834kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

カレー(レトルト):194kcal

豆腐入りつくねの蒸し焼き:63kcal 豆腐入りつくね,なたね油

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

キャベツのごま煮:23kcal キャベツ,人参,白ごま,(淡)醤油,削り節

三度豆のいため物:9kcal 三度豆,なたね油,(淡)醤油,本みりん

26日(火) 888kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

枝豆のかき揚げ:205kcal 焼きちくわ,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,枝豆,小麦粉,片栗粉,食塩,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

肉じゃが:86kcal 豚肉,じゃがいも,玉ねぎ,糸こんにやく,なたね油,三温糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油

大豆もやしのいためナムル:24kcal 大豆もやし,チンゲン菜,ごま油,砂糖,(淡)醤油,米酢

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

27日(水) 931kcal

ご飯:376kcal 精白米

鶏肉の照り焼き:185kcal 鶏肉,料理酒,(濃)醤油,砂糖,本みりん,なたね油,片栗粉

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

高野豆腐の煮つけ:78kcal 高野豆腐,人参,三度豆,本みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節

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

いりじゃこ:35kcal かえりちりめん,なたね油,白ごま,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「小麦」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 |
|--------------------------|-----------|---|----|----|----|----|----|--------|---------------|---|----|----|----|----|----|
| 1 | チキンハンバーグ | × | ○ | × | ○ | × | × | 11, 12 | 信州みそ | × | ○ | × | × | × | × |
| 1, 7, 12, 18, 21, 26, 28 | 油揚げ | × | ○ | × | × | × | × | 12, 14 | 厚揚げ | × | ○ | × | × | × | × |
| 1, 8, 22, 27 | 高野豆腐 | × | ○ | × | × | × | × | 13 | トマトシチュー(レトルト) | × | × | ○ | × | × | × |
| 1, 19 | セモリナスパゲティ | × | × | × | ○ | × | × | 14 | 麩 | × | × | × | ○ | × | × |
| 5 | オイスターソース | × | ○ | × | ○ | × | × | 15 | 鯉パン粉付 | × | ○ | × | ○ | × | × |
| 6, 12, 20, 21 | 赤みそ | × | ○ | × | × | × | × | 15 | マヨネーズ(ノンエッグ) | × | ○ | × | × | × | × |
| 6, 13, 29 | バター | × | × | ○ | × | × | × | 15 | ヨーグルトC | × | × | ○ | × | × | × |
| 7, 20, 29 | いり卵 | ○ | × | × | ○ | × | × | 15, 20 | 豆乳 | × | ○ | × | × | × | × |
| 8 | さつまいもコロッケ | × | ○ | × | ○ | × | × | 20 | 豆腐 | × | ○ | × | × | × | × |

※厳格な除去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。