

令和6年
12月のメニュー
選択制・中学校給食
京都市教育委員会



12月分の予約期間のお知らせ



← 予約システム 11月 1日(金)~17日(日)
予約マークシート 11月11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



まぐろフレーク、ホールトマト缶、トマトケチャップ、粉チーズなどを合わせて作るソースをパンネに絡めて作ります。



大分県の郷土料理です。しょうが、にんにくで香りをつけた油で豚肉を炒め、キャベツやにらを加えて、醤油、料理酒、オイスターソース、砂糖、みりん、ごま油を混ぜ合わせた調味液で味付けします。甘辛く、ご飯によく合う味付けで、たっぷりの野菜もおいしく食べることができます。

17火 太刀魚のかば焼き

- ・大根葉のいため物
- ・じゃがいものそぼろ煮
- ・もやしのカレー味
- ・こんにゃくの含め煮



「太刀魚のかば焼き」は骨ごと食べられます。よく噛んで食べましょう。

京都府舞鶴産の太刀魚です。

18水 ビーフシチュー

- ・コーンとツナのふわり揚げ
- ・野菜のせん切りいため
- ・カリフラワーのチーズ焼き
- ・大根のピクルス



「ビーフシチュー」は京都市オリジナルのレシピです。

京都府産の大根です。

19木 ビビンバ

- ・ちくわの天ぷら
- ・野菜のきんぴら
- ・さつまいもと昆布の煮物
- ・パインアップル(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

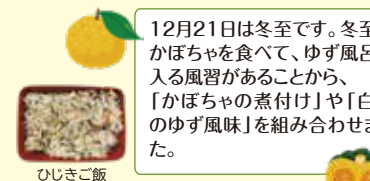
20金 鯖の竜田揚げ

- ・小松菜のいため物
- ・高野豆腐のそぼろ煮
- ・かぼちゃの煮付け
- ・白菜のゆず風味



冬至献立

- ・小松菜のいため物
- ・高野豆腐のそぼろ煮
- ・かぼちゃの煮付け
- ・白菜のゆず風味



12月21日は冬至です。冬至はかぼちゃを食べて、ゆず風呂に入る風習があることから、「かぼちゃの煮付け」や「白菜のゆず風味」を組み合わせました。

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。



第2回 中学校給食 レシピアイデア募集★を実施しました！

事前に各校で選考のうえ応募された82点の中から、京都市立中学校教育研究会 食教育部会で最優秀賞 2点・佳作 6点を決定しました。給食用にアレンジして、実際に提供します！

最優秀賞作品

主菜部門 下鴨中学校 2年 高嶺 紗季さん
「九条ねぎたっぷりのやわらか塩こうじチキン」

副菜部門 西ノ京中学校 2年 藤住 爽帆さん
「切り干し大根ナポリタン」

最優秀賞は令和7年2月の献立に登場します！お楽しみに！

★佳作は裏面で紹介します

今月より新米です！



中学校給食では、京都府産米を使用しています。

2月 かぶと鶏肉のあんかけ

- ・ブロッコリーのいため物
- ・切干大根の煮付け
- ・昆布豆
- ・なめたけ煮



「かぶと鶏肉のあんかけ」は昨年度のレシピアイデア募集の最優秀賞受賞献立です。

3火 サーモンカツ

- ・キャベツのカレーソテー
- ・わかめともやしのごまいため
- ・こんにゃくの土佐煮
- ・豚肉の甘辛そぼろ



人気の「サーモンカツ」が登場します！

4水 スパイシーチキン



お楽しみmenu

- ・ほうれん草としめじのソテー
- ・パンネのツナトマトソース
- ・ひじきのソテー
- ・みかん(缶)

「スパイシーチキン」は、インド料理のタンドリーチキンをアレンジしています。「パンネのツナトマトソース」は新献立です。

5木 さごしのしょうが煮



和(なごみ)献立

- ・小松菜の香味あえ
- ・豚肉と大根の照り煮
- ・白菜のおかか煮
- ・さつまいもの煮物

京都府産の大根です。

京都府舞鶴産のさごしです。

京都府舞鶴産のさごしを使った「さごしのしょうが煮」が登場します。また、12月に京都市内のお寺で病を封じ、健康増進を願う「大根焚き(だいこたき)」が行われることにちなんで、京都府産の大根を使った煮物の「豚肉と大根の照り煮」も組み合わせました。

6金 ポークミンチカツ



お楽しみmenu

- ・大根葉のごまいため
- ・キャベツの煮浸し
- ・うの花サラダ
- ・茎わかめのいため物

クリスマスにちなんで、もみの木の形をした「ポークミンチカツ」と「いちごタルト」が登場します！



9月 鶏肉の塩こうじ揚げ

- ・ほうれん草のソテー
- ・きつね丼の具
- ・糸こんにゃくのきんぴら
- ・大根の甘酢煮



京都府産の大根です。

17火 太刀魚のかば焼き

- ・大根葉のいため物
- ・じゃがいものそぼろ煮
- ・もやしのカレー味
- ・こんにゃくの含め煮



「太刀魚のかば焼き」は骨ごと食べられます。よく噛んで食べましょう。

京都府舞鶴産の太刀魚です。

18水 ビーフシチュー

- ・コーンとツナのふわり揚げ
- ・野菜のせん切りいため
- ・カリフラワーのチーズ焼き
- ・大根のピクルス



「ビーフシチュー」は京都市オリジナルのレシピです。

京都府産の大根です。

19木 ビビンバ

- ・ちくわの天ぷら
- ・野菜のきんぴら
- ・さつまいもと昆布の煮物
- ・パインアップル(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

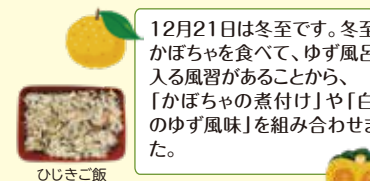
20金 鯖の竜田揚げ

- ・小松菜のいため物
- ・高野豆腐のそぼろ煮
- ・かぼちゃの煮付け
- ・白菜のゆず風味



冬至献立

- ・小松菜のいため物
- ・高野豆腐のそぼろ煮
- ・かぼちゃの煮付け
- ・白菜のゆず風味



12月21日は冬至です。冬至はかぼちゃを食べて、ゆず風呂に入る風習があることから、「かぼちゃの煮付け」や「白菜のゆず風味」を組み合わせました。

23月 カレー

- ・焼きハンバーグ
- ・大根葉のごま油いため
- ・人参とセリのマスタードあえ
- ・ビーンズフライ



「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

24火 鶏肉のガーリックソテー

- ・ブロッコリーのソテー
- ・もやしの煮浸し
- ・ポテトの香草揚げ
- ・こんにゃくの南蛮いため



「ポテトの香草揚げ」はじゃがいもに、バジル、食塩、片栗粉をまぶして揚げます。

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」

こどもしっかり読んでも！
牛乳が(138kcal)

毎日 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。



令和6年12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！



第2回 中学校給食 レシピアイデア募集★ 佳作作品

主菜部門

西ノ京中学校 2年 荻谷 祐輝さん
「麻婆厚あげ（カレー風味）」
下京中学校 2年 伊藤 要さん
「ぶり大根ならめ、サバ大根」
近衛中学校 2年 中村 天哉さん
「つながんも」

副菜部門

上京中学校 2年 横井 莉那子さん
「まごはやさしいあえ」
嵯峨中学校 2年 寒川 沙歩さん
「中華トマト春雨」
椋原中学校 2年 山口 結香さん
「万願寺とうがらしの和風ベーコン炒め」

佳作は令和7年5月～7月の献立に登場します！お楽しみに！
たくさんのご応募、ありがとうございました！

京都の冬を健康に過ごす知恵

京都は盆地のため寒暖差が激しく、冬は「京の底冷え」といわれるほど冷え込みます。そんな京都では、風邪をひかないようにと、昔から食生活でいろいろな工夫がされてきました。寒い冬を健康に過ごすための京都の暮らしを紹介します。

大根焚き(だいこだき)

毎年、12月上旬に寺院などで、大根を煮たものが参拝者にふるまわれる行事です。大根はビタミンCが多く含まれ、「大根焚き」は、中風除け（ちゅうぶよけ）のご利益があるとされています。



かぼちゃ供養

毎年、冬至の日付近に、「かぼちゃの炊いたん」が参拝者にふるまわれる行事です。（寺院によっては夏季に行われます。）かぼちゃには、ビタミンAをはじめビタミン類が豊富に含まれます。昔から、かぼちゃを食べると「中風除け」や「諸病退散」になるといわれています。



～冬至とたべもの～

冬至には、かぼちゃだけでなく、「ん」のつく7品（なんきん《かぼちゃ》、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん）を食べると縁起が良いとされています。

2日(月) 801kcal

ご飯:376kcal 精白米
かぶと鶏肉のあんかけ:96kcal 鶏肉,なたね油,料理酒,食塩,しょうが,白ねぎ,かぶ,小松菜,本みりん,(淡)醤油,削り節,片栗粉
ブロッコリーのいため物:15kcal ブロッコリー,なたね油,食塩
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
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(月) 850kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
鶏肉の塩こうじ揚げ:148kcal 鶏肉,料理酒,塩こうじ,小麦粉,片栗粉,なたね油
ほうれん草のソテー:16kcal ほうれん草,人参,なたね油,(濃)醤油,食塩,こしょう
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,
糸こんにゃくのきんぴら:15kcal 糸こんにゃく,なたね油,砂糖,(濃)醤油
大根の甘酢煮:13kcal 大根,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢

16日(月) 871kcal

ご飯:376kcal 精白米
にら豚:164kcal 豚肉,料理酒,食塩,こしょう,キャベツ,にら,なたね油,しょうが,にんにく,(濃)醤油,オイスターソース,砂糖,本みりん,ごま油,白ごま
ブロッコリーのごま煮:33kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,白ごま
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
切干大根のはりはり漬け:22kcal 切干大根,人参,細昆布,米酢,砂糖,(淡)醤油
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

23日(月) 947kcal

ご飯:376kcal 精白米
カレー(レトルト):194kcal
焼きハンバーグ:106kcal ハンバーグD
大根菜のごま油いため:16kcal 大根菜,ごま油,砂糖,(淡)醤油
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
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
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

3日(火) 785kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
サーモンカツ:133kcal サーモンカツ,なたね油
キャベツのカレーソテー:30kcal キャベツ,コーン,なたね油,食塩,(淡)醤油,カレー粉
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
こんにゃくの土佐煮:12kcal 板こんにゃく,(淡)醤油,料理酒,削り節,花かつお
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

10日(火) 812kcal

麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦
ヤンニョム厚揚げ:173kcal 厚揚げ,三温糖,(濃)醤油,削り節,豚肉,玉ねぎ,ごま油,コチュジャン,トマトケチャップ,(淡)醤油,本みりん,砂糖,にんにく,しょうが
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
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
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
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

17日(火) 785kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
太刀魚のかば焼き:173kcal 太刀魚濃粉付き,なたね油,本みりん,砂糖,料理酒,(濃)醤油,片栗粉
大根菜のいため物:18kcal 大根菜,人参,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
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

24日(火) 759kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
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:15kcal ブロッコリー,なたね油,食塩,こしょう
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
ポテの香草揚げ:59kcal じゃがいも,食塩,バジル,片栗粉,なたね油
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

4日(水) 862kcal

ご飯:342kcal 精白米
スパイシーチキン:174kcal 鶏肉,にんにく,食塩,(濃)醤油,ヨーグルト(全脂無糖),カレー粉,片栗粉,小麦粉,なたね油
ほうれん草としめじのソテー:19kcal ほうれん草,本しめじ,なたね油,バター,こしょう,(淡)醤油
パンネのツナトマトソース:134kcal マカロニ,食塩,オリーブ油,にんにく,玉ねぎ,ホールトマト,トマトケチャップ,まぐろフレーク,こしょう,粉チーズ,パセリ
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
みかん(缶):19kcal

11日(水) 793kcal

ご飯:376kcal 精白米
わかさぎの南蛮漬け:95kcal わかさぎ,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
大根菜の煮浸し:14kcal 大根菜,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
にんじんしりしり:44kcal 人参,まぐろフレーク,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
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

18日(水) 835kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
ビーフシチュー(レトルト):168kcal
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
野菜のせん切りいため:16kcal キャベツ,人参,玉ねぎ,なたね油,食塩,こしょう
カリフラワーのチーズ焼き:26kcal カリフラワー,粉チーズ
大根のピクルス:10kcal 大根,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢

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	かに	使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	かに
2, 9, 12, 20, 24	油揚げ	×	○	×	×	×	×	6	マヨネーズ	×	○	×	×	×	×
3	サーモンカツ	×	○	×	○	×	×	6, 12, 18	おから	×	○	×	×	×	×
3, 19	赤みそ	×	○	×	×	×	×	10	コチュジャン	×	○	×	×	×	×
4	ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	○	×	×	×	10, 16	厚揚げ	×	○	×	×	×	×
4, 18	粉チーズ	×	×	○	×	×	×	11	豆みそ	×	○	×	×	×	×
4	バター	×	×	○	×	×	×	13	チャウダー(レトルト)	×	×	○	○	×	×
4	マカロニ	×	×	×	○	×	×	13	豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×
6	いちごタルト	○	○	○	○	×	×	16	オイスターソース	×	○	×	○	×	×
6	ポークミンチカツA	×	○	×	○	×	×	18	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ギーが混入する）の可能性がありま。