

# 令和7年 選択制・中学校給食

## 4月のメニュー

京都市教育委員会

入学おめでとう

新1年生は4月分給食に限り「専用マークシート」を、全員小学校へご提出ください。(2/5(水)㍻)  
(予約システム、マークシートでの受付は5月分給食から。)

京都市中学校給食予約システム  
CITY OF KYOTO SCHOOL LUNCH RESERVATION SYSTEM

(新2・3年生) 4月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 3月 1日(土)～17日(月)  
予約マークシート 3月10日(月)までに学校へ提出

● 中学校給食は、前払い(事前チャージ)制です。  
● 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。(※初回のみ、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。

### 入学・進級おめでとうございます！

初めまして！中学校給食担当の栄養教諭です。わたしたちが、毎月の献立を作成しています。成長期に必要なエネルギーや栄養素が1か月平均してバランスよくとれるように、栄養価計算しています。  
楽しんで食べてもらえるようにご当地メニューや、毎月新しい献立も登場しますよ！お米や野菜、魚など京都府産の食材もたくさん使います。お楽しみに★

中学生のみなさんに安全でおいしい給食を届けるために、朝早くから野菜を切ったり、だしをとったり、魚を焼いたり、盛り付けをしたり…みなさんが毎日元気に、勉強や運動に取り組めるようにと願いを込めて作っています。いろいろな料理や食材との出会いを楽しんでくださいね。

毎月配布する献立表を参考に、お子さんと普段の体調や日常生活の状況、成長期に必要な栄養などについて話し合い、給食が弁当かを選択してください。

### 中学校給食の献立



給食は、土・日、祝日、長期休業、学校行事等のある日を除き実施します。  
・中学校では、給食実施日が学校・学年等により異なります。  
・前々月末頃に、中学校から「献立表」を配布し、献立内容や予約期間をお知らせします。  
・給食予約システムにログインすると、各自の学級の給食実施日が確認できます。(システムの利用方法は裏面参照)  
・「中学校給食パンフレット」も併せてご参照ください。

★ 箸やスプーンは、各自献立表を確認のうえ家庭からご持参ください。

### 献立の内容

- **主食(ご飯)** **ご飯はほかほか！**  
  - ・ご飯は温かいまま配送・保管して提供します。
  - ・成長期の中学生が必要なエネルギーをとれるように、標準量のご飯は250g、さらに±40gで3段階のご飯量から選択できます。
  - ・ビタミンや食物繊維を補える麦ご飯(週2回)や玄米ご飯(月2回)、お楽しみとして月2回炊き込みご飯が登場します。
- **副食(おかず)** **バラエティに富んだ5品以上の副食**  
  - ・毎日5品以上の副食は、旬の食材や地産地消の食材など豊富な食材を使い、調理法にも変化をつけています。
  - ・「ぶりぶり中華いため」など小学校給食で食べていた、なじみのある献立もたくさん取り入れています。
  - ・あたたかいメニューとして、京都オリジナルのレシピのカレーや、チキンハンバーグなども登場します。
- **牛乳** **成長期に必要なカルシウムがしっかりとれるよう、毎日200mlの牛乳が付いています。**
- **デザート** **カルシウムの豊富なヨーグルトや、季節に合わせた手作りの和菓子等も登場します。**

### 徹底した衛生管理

当日調理を行い、加熱調理の後は衛生管理のため20℃以下に冷却され、低温管理で配送・保管されます。昼食時間の30分前には保冷庫の電源を切り、冷えすぎないようにして提供します。

### 今月の新menu

21日

豚肉、キャベツ、人参、しめじを、塩こうじや醤油で味付けして炒めます。塩こうじを加えることで、豚肉のうまみや野菜の甘味が引き立ち、味に深みが出ます。

**豚肉の塩こうじ炒め**

22日

韓国料理の「スンドブチゲ」をイメージした献立です。豆腐の他に、豚肉、しめじ、玉ねぎ、青ねぎが入っています。辛さは控えめです。

**韓国風豆腐**

8火 鶏肉のさっぱり煮 麦

- ・小松菜のごまいため
- ・厚揚げと野菜の含め煮
- ・昆布豆
- ・いりじゃこ

「いりじゃこ」はちりめんじゃこを揚げた味付けで作ります。ご飯によく合う、カルシウム補給にピッタリのおかずです。

9水 豚たま丼の具 麦

- ・かぼちゃの天ぷら
- ・大根葉のいため物
- ・ごぼうの甘辛煮
- ・茎わかめのいため物

「豚たま丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

10木 とりマヨ 麦

- ・ブロッコリーのさっと煮
- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・もやしとニラの塩ごまあえ
- ・人参のごまあえ

「とりマヨ」のマヨネーズは、卵不使用のノンエッグマヨネーズを使用します。

11金 春野菜のかき揚げ 玄米

**和(なごみ)献立**

- ・ほうれん草のいため物
- ・切干大根の煮付け
- ・キャベツの土佐煮
- ・豚肉の甘辛そぼろ

主菜には、春が旬のじゃがいも、みつば、しらす干しなどを使ったかき揚げが登場します。

14月 鶏肉のガーリックソテー

- ・小松菜のいため物
- ・五目煮豆
- ・カリフラワーのチーズ焼き
- ・和風ピクルス

カリフラワーに粉チーズをかけてスチームコンベクションオーブンで焼き上げます。

15火 カレー 麦

- ・豆腐入りつくねの煮し焼き
- ・大根葉のごま油いため
- ・ビーンズフライ
- ・人参とセロリのマスタードあえ

「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

16水 鶏肉のスパイシーいため 麦

- ・ブロッコリーのソテー
- ・ひじきと高野豆腐の煮物
- ・かぼちゃの煮付け
- ・大根のピクルス

ひじきや高野豆腐、油揚げにはカルシウムがたくさん含まれます。

17木 ビビンバ 麦

- ・いかの天ぷら
- ・野菜のきんぴら
- ・切干大根のはりり漬け
- ・パイナップル(缶)

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

18金 チキンの照りから

**入学祝いmenu**

- ・小松菜のごま油いため
- ・キャベツの煮浸し
- ・糸こんにゃくのきんぴら
- ・おから

1年生の入学をお祝いで、昔から日本で祝いの席で食べられてきた「赤飯」を炊きます。人気の「チキンの照りから」や、京都の伝統的なおかずとして親しまれる「おから」などを組み合わせました。

21月 豚肉の塩こうじ炒め

- ・豆鮓のから揚げ
- ・大根葉のごまいため
- ・もやしの煮浸し
- ・三度豆のごま煮

京都府舞鶴産の豆鮓です。

「豚肉の塩こうじ炒め」は新献立です。

22火 飛魚のカレー揚げ とびうお

- ・ほうれん草のいためナムル
- ・韓国風豆腐
- ・カリフラワーのパターいため
- ・えのきと人参のさっぱりいため

「韓国風豆腐」は新献立です。

京都府舞鶴産の飛魚です。

23水 ソースかつ 玄米

- ・野菜のせん切りいため
- ・ひじき豆
- ・よごし
- ・きゅうりのナムル

福井県などで親しまれているソースかつ丼をイメージしました。「ソースかつ」はご飯にのせてソースかつ丼としても食べられます。

24木 さごしのしょうが煮 麦

- ・小松菜のさっと煮
- ・じゃがいものそぼろ煮
- ・みたらしだんご
- ・わかめとツナのさっと煮

手作りの人気デザート、「みたらしだんご」が登場します！

京都府舞鶴産のさごしです。

25金 野菜コロッケ

- ・ほうれん草のソテー
- ・切干大根の中華味
- ・キャベツの煮付け
- ・みかん(缶)

手作りの「カレーピラフ」が登場します！

28月 チキンハンバーグ

- ・スパソテー
- ・大根葉と油揚げの煮浸し
- ・ひじきのソテー
- ・こんにゃくの南蛮いため

「チキンハンバーグ」は「スパソテー」にのせて食べましょう。

30水 鯖の竜田揚げ さば

- ・小松菜のガーリックいため
- ・高野豆腐のそぼろ煮
- ・切干大根のごまあえ
- ・きゅうりのピクルス

サバには血液をサラサラにする、DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれます。

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

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

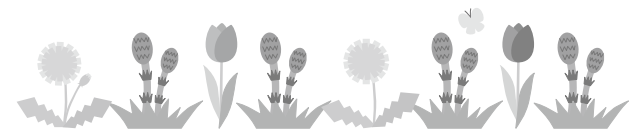
ご家庭でのお弁当作りに献立表をご活用ください

※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7年4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！



## 中学校給食の予約などを行う「給食予約システム」の概要は、以下の通りです。

※ 京都市立小学校に在籍の新1年生に限り、4月分給食は「新1年生4月用マークシート」での予約となります。

予約方法など 全員小学校へご提出ください。5月分から予約システム、通常のマークシートをご利用いただけます。

### ① 支払い(チャージ)

給食費は食材料費として、1食当たり310円です。

- チャージ方法は次の通りです
- ・予約システムからクレジット決済(即時反映)
  - ・コンビニ払込票※による入金(翌営業日反映)
- ※バーコードを読み取り、LINE Payなどの電子マネーでの在宅決済も可能です。

20食 or 90食分の定額を事前にチャージします。

20食:1か月相当 6200円+手数料

90食:6か月相当27900円+手数料

☆クレジット決済のみ、5食・10食・60食分のチャージも可能です。

☆別途、22食分のクレジット自動チャージもあります。

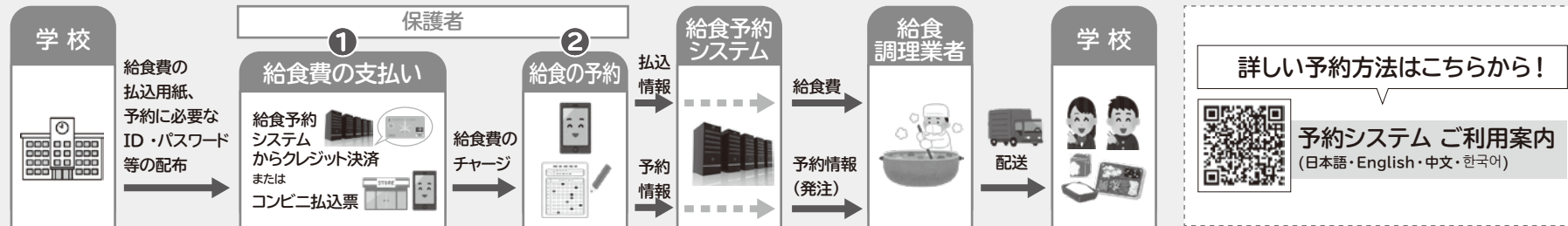
### ② 給食の予約

3年生の卒業まで一括か1か月や1週間単位で申込みできます。予約システムなどから残高を確認の上、予約してください。

☆ 予約期間は、毎月献立表の表面(左上部)に掲載します。

- ・長期欠席などやむを得ない理由がある場合には、学校に相談してください。
- ・献立表はインターネット上で、予約状況は予約システムから確認できます。
- ・「通知メール」(予約開始や申込締切のお知らせが届きます)は、2種類のメールアドレスが登録可!
- ・残金は卒業時に返金します。また、就学援助を受けておられるご家庭はお支払いなく②の予約ができます。

### 給食の予約から喫食まで



詳しい予約方法はこちらから！

予約システム ご利用案内  
(日本語・English・中文・한국어)

## 16日(水) 767kcal

|                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|
| ご飯:376kcal 精白米                                                        |
| 鶏肉のスパイシーいため:97kcal 鶏肉,人参,玉ねぎ,にんにく,なたね油,砂糖,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース,(濃)醤油 |
| 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                                 |
| 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:35kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,(淡)醤油,本みりん,削り節                             |
| 大根のピクルス:10kcal 大根,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢                                 |

## 28日(月) 863kcal

|                                                          |
|----------------------------------------------------------|
| ご飯:342kcal 精白米                                           |
| チキンハンバーグ(レトルト):227kcal                                   |
| スパソテー: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            |
| 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            |
| 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              |
| 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 |

## 17日(木) 849kcal

|                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦                                                                            |
| ビビンバ:206kcal 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 |
| いかの天ぷら:52kcal いか,食塩,こしょう,小麦粉,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                                           |
| 切干大根のほりほり漬け:24kcal 切干大根,細昆布,干しいたけ,米酢,砂糖,(淡)醤油                                                  |
| パインアップル(缶):23kcal                                                                              |

## 30日(水) 968kcal

|                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------|
| ご飯:376kcal 精白米                                                          |
| 鯖の竜田揚げ:208kcal さば,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油                           |
| 小松菜のガーリックいため:12kcal 小松菜,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 |
| 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      |
| 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                              |

## 18日(金) 835kcal

|                                                         |
|---------------------------------------------------------|
| 赤飯:420kcal 精白米,もち米,ゆであずき,食塩                             |
| 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 |
| 小松菜のごま油いため:15kcal 小松菜,人参,ごま油,食塩,(淡)醤油                   |
| 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             |
| 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                 |
| おかから:44kcal おから,油揚げ,人参,青ねぎ,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,煮干し      |

## 21日(月) 795kcal

|                                                        |
|--------------------------------------------------------|
| ご飯:376kcal 精白米                                         |
| 豚肉の塩こうじ炒め:130kcal 豚肉,塩こうじ,キャベツ,人参,本しめじ,にんにく,(淡)醤油,なたね油 |
| 豆峰のから揚げ:51kcal 豆あじ,料理酒,(濃)醤油,小麦粉,片栗粉,なたね油              |
| 大根葉のごまいため:25kcal 大根葉,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油               |
| もやしの煮浸し:50kcal 油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,削り節,太もやし              |
| 三度豆のごま煮:25kcal 三度豆,すりごま,砂糖,(濃)醤油                       |

## 22日(火) 786kcal

|                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦                                                           |
| 飛魚のカレー揚げ:108kcal とびうお,(濃)醤油,料理酒,カレー粉,片栗粉,小麦粉,なたね油                             |
| ほうれん草のいためナムル:18kcal ほうれん草,人参,なたね油,砂糖,ごま油,(淡)醤油,米酢                             |
| 韓国風どうふ:114kcal 豆腐,豚肉,玉ねぎ,本しめじ,青ねぎ,にんにく,ごま油,砂糖,コチュジャン,トウバンジャン,(濃)醤油,片栗粉,チキンスープ |
| 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                                   |
| えのきと人参のさっぱりいため:13kcal えのきだけ,人参,なたね油,(淡)醤油,ゆず果汁                                |

## 23日(水) 866kcal

|                                                                |
|----------------------------------------------------------------|
| 玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米                                          |
| ソースかつ:169kcal とんかつ,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 |
| 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                     |
| 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           |
| よごし:36kcal 大根葉,ごま油,すりごま,信州みそ,赤みそ,砂糖,削り節                        |
| きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油                               |

## 24日(木) 800kcal

|                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|
| 麦ご飯:340kcal 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                     |
| 小松菜のさっと煮:19kcal 小松菜,えのきだけ,本みりん,(淡)醤油,削り節                          |
| 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 |
| みたらしだんご:73kcal 白玉だんご,砂糖,(濃)醤油,片栗粉                                 |
| わかめとツナのさっと煮:40kcal 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             |

## 25日(金) 786kcal

|                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| カレーピラフ:382kcal 精白米,鶏肉,人参,コーン,玉ねぎ,なたね油,カレー粉,(濃)醤油,ガーリックパウダー,食塩,こしょう,ウスターソース,本みりん,かつおだし,料理酒 |
| 野菜コロッケ:121kcal ポテトコロッケ,なたね油                                                               |
| ほうれん草のソテー:16kcal ほうれん草,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油                                                 |
| 切干大根の中味焼:61kcal 切干大根,つきこんにゃく,豚肉,料理酒,ごま油,砂糖,(淡)醤油,(濃)醤油,トウバンジャン,削り節                        |
| キャベツの煮付け:49kcal キャベツ,油揚げ,(淡)醤油,本みりん,削り節                                                   |
| みかん(缶):19kcal                                                                             |

## 加工食品原材料アレルギー原因物質の表示について

中学校給食では、原材料の表示が義務付けされた8品目のうち、給食には使用しない「そば」「落花生」「くるみ」を除いた5品目に、給食によく使用する「大豆」を加えた「卵・大豆・牛乳・小麦・えび・かに」の6品目を原材料とする加工食品について、献立表の裏面に○×で「使用、不使用」の表示をしています。

食物アレルギーのある生徒のおられるご家庭では、給食を申し込む際に参考にしてください。また、厳格な除去等のために原材料の詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください。

③ \* 食材の加工場や給食調理委託施設において、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)の可能性があります。

\* 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルゲン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。

## 加工食品原材料アレルギー原因物質※(卵・大豆・牛乳・小麦・えび・かに) 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 |
|------------------------|-------------|---|----|----|----|----|----|-----|-----------|---|----|----|----|----|----|
| 8                      | 厚揚げ         | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 14  | 粉チーズ      | × | ×  | ○  | ×  | ×  | ×  |
| 9,11,16,18,21,23,25,28 | 油揚げ         | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 15  | カレー(レトルト) | × | ×  | ×  | ○  | ×  | ×  |
| 9, 17                  | いり卵         | ○ | ×  | ×  | ○  | ×  | ×  | 15  | 豆腐入りつくね   | × | ○  | ×  | ○  | ×  | ×  |
| 10                     | マヨネーズ(全脂無糖) | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 15  | ミックスビーンズ  | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  |
| 10                     | ヨーグルト(全脂無糖) | × | ×  | ○  | ×  | ×  | ×  | 18  | おかから      | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  |
| 10, 16, 30             | 高野豆腐        | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 22  | 豆腐        | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  |
| 11, 17, 23             | 赤みそ         | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 22  | コチュジャン    | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  |