

令和7年 選択制・中学校給食

6月のメニュー

京都市教育委員会

今月の新menu

第2回中学校給食レシピアイデア募集★ 佳作献立の2品が登場します！



小麦粉、卵不使用のがんもです。栄養面では、ひじきを入れることで鉄を摂取できます。まぐろフレークが入ることで野菜や和食が苦手な人でもおいしく食べられる献立となっております。



万願寺とうがらしは廃棄率も少なく、環境にも優しい京野菜です。他にも、中学生に必要な鉄の吸収を助けるビタミンCや食物繊維も多く含むという栄養面も考慮されています。ごま油を使って香りを出し、醤油で味付けすることで和風に仕上げます。



京都府産のぶりに衣をつけて揚げます。



生地が米粉で作られているので小麦アレルギーをもつ人も食べることができます。給食では油で揚げ、手作りのソースをかけて提供します。

2月 ミンチカツ

・ほうれん草のいため物 ・切干大根の煮付け
・こんにやくの土佐煮 ・酢の物



人気の「ミンチカツ」が登場します！

3月 ヤンニョムチキン

・キャベツのソテー ・わかめとまよしのごまいため
・うの花サラダ ・ごぼうのいため煮



「ヤンニョムチキン」は韓国料理のひとつです。ケチャップや砂糖を使用し、辛みが苦手でも食べられる甘めの味付けになっています。

10月 家常豆腐

・つながんも ・大根葉のいため物
・のり塩じゃがバター ・三度豆のごま煮



「つながんも」は第2回レシピアイデア募集の佳作献立です！

6月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 5月 1日(木)～18日(日)
予約マークシート 5月12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。

地産地消

※収穫量・漁獲量の関係から、他府県産に変更する場合があります。



4月 豚たま丼の具

・豆鯔のから揚げ ・小松菜のガーリックいため
・昆布豆 ・和風ピクルス



京都府舞鶴産の豆鯔です。
「豆鯔のから揚げ」は頭から尻尾まで骨ごと食べられます。

5月 ぶりカツ

・大根葉のごま油いため
・じゃがいものそぼろ煮
・キャベツのごま煮 ・人参のごまあえ



「ぶりカツ」は新献立です。
京都府舞鶴産のぶりで。

6月 焼きハンバーグ

・チャウダー ・ほうれん草のいためナムル
・もやしのソテー ・シナモンかぼちゃ



「カレーピラフ」は人気の炊き込みご飯です。
チャウダー・カレーピラフ

9月 棒々鶏

・もやしいため ・小松菜のさつと煮
・わかめとちくわのさつと煮 ・いりじゃこ



「棒々鶏」は、鶏肉を茹でて、手作りのごまだれをたっぷりかけています。

17月 鶏肉の塩こうじ揚げ

・小松菜とコーンのソテー ・きつね丼の具
・もやしとニラの塩ごまあえ
・茎わかめのいため物



「きつね丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

11月 鶏肉のスパイシーいため

・ブロッコリーのソテー ・もやしの煮浸し
・ピーンズフライ ・きのこコーンのソテー



「ピーンズフライ」には大豆、手ぼう豆、金時豆が入っています。豆、ガーリックパウダー、塩を混ぜ、片栗粉をまぶして揚げます。

12月 かき揚げ

・小松菜のごまいため ・ソース焼きそば
・カリフラワーのバターいため
・こんにやくの含め煮



「ソース焼きそば」は野菜もたっぷり食べられます。

13月 チキンの照りから

・ほうれん草のソテー
・ひじきと高野豆腐の煮物 ・もやしのカレー味
・きゅうりのピクルス



「チキンの照りから」はご飯によく合う人気献立のひとつです！

16月 カレー

・豆腐入りつくねの蒸し焼き
・大根葉のごまいため ・キャベツとツナのソテー
・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。

18月 鰯のみぞれがけ

・ブロッコリーのさつと煮
・キャベツと鶏肉のいためもの
・きゅうりのナムル



「鰯のみぞれがけ」の鰯フライは骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

19月 ビビンバ

・かぼちゃの天ぷら ・野菜のきんぴら
・いかとわかめのさっぱりあえ
・みかん(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

20月 赤魚の煮付け

・小松菜の香味あえ ・高野豆腐のそぼろ煮
・切干大根の三杯酢 ・なめだけ煮



鮮やかな赤色が特徴の白身魚です。

23月 鶏肉のさっぱり煮

・大根葉とえのきの煮浸し ・タコライス
・にんじんしりしり ・パイナップル(缶)



ご当地menu
6月23日の「沖縄慰霊の日」にちなんで、沖縄献立の日です。沖縄戦の戦没者の霊を慰め、平和を祈る日とされています。給食でも思いをはせる日となるよう、沖縄のご当地メニューとして「タコライスの具」、「にんじんしりしり」などを組み合わせています。戦争や平和について考えるきっかけにしてください。

食材費高騰への対応について

本市では、令和4・5・6年度に引き続き、令和7年度についても、食材費高騰対策に関する予算が議決され、保護者の皆様の負担を増やすことなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供します。

24月 冷しゃぶ

・ゆでもやし ・ひじき豆 ・ポテの香草揚げ
・こんにやくの南蛮いため



「冷しゃぶ」は手作りのポン酢ジュレをかけています。「ゆでもやし」と一緒に食べましょう。

25月 鶏肉のガーリックソテー

・小松菜のごま油いため
・厚揚げと野菜の含め煮 ・たこ焼き ・金時煮豆



「たこ焼き」は新献立です。

26月 飛魚の竜田揚げ

・大根葉のおかいため
・万願寺とうがらしの和風ベーコン炒め
・糸こんにやくの甘辛いため
・えのきと人参のさっぱりいため



「万願寺とうがらしの和風ベーコン炒め」は第2回レシピアイデア募集の佳作献立です！
京都府産の万願寺とうがらしです。

27月 たけのこコロケ

・ほうれん草のごまあえ ・キャベツの煮浸し
・かぼちゃの煮付け ・茎わかめのきんぴら



「とりめし」は手作りの炊き込みご飯です。
とりめし

30月 豚肉のしょうがいため



和(なごみ)献立
・小松菜のいため物 ・ひじきとちくわのいり煮
・白玉あずき ・おから
30日の夏越の祓に合わせて、厄除けの小豆を使った「白玉あずき」や、ちくわの輪くぐりにちなんで「ひじきとちくわのいり煮」、昔から京都で親しまれている「おから」なども組み合わせ、京都の食材や食文化に触れる献立にしています。旬の食材や季節の行事に親しんでください。

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6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！



学びタイム

～5月の答え～

①



実はカリフラワーの色は白だけでなく、オレンジや紫、緑など様々な色の品種が出回っています。中でも個性的な形で目を引くのは「ロマネスコ」です。カリフラワーには、美肌効果や免疫力を高める作用のあるビタミンCが豊富に含まれています。



ロマネスコ

②



茎わかめは、葉わかめよりも多くのカルシウムを含んでいます。また、茎わかめはカルシウムだけでなく、マグネシウムや食物繊維も多く含んでいます。それぞれ、体の様々な代謝を助ける働きやお腹の調子を整える働きがあります。



③



大根葉はほうれん草よりも多くのビタミンCやカルシウムを含みます。一方、鉄はほうれん草の方が多く含んでいます。給食にたくさん登場するので、それぞれの味の違いも楽しみながら食べてください！



④



太刀魚は夜に活発に活動する夜行性の立ち泳ぎする魚です。「タチウオ」の名前の由来は、銀白色に輝く細長くて薄い体が日本刀（太刀（たち））に似ていることに由来する説があります。



17日(火) 872kcal

麦ご飯:373kcal	精白米,米粒麦
鶏肉の塩こうじ揚げ:142kcal	鶏肉,料理酒,食塩,こしょう,小麦粉,片栗粉,なたね油
小松菜とコーンのソテー:22kcal	小松菜,コーン,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう
きつね丼:143kcal	油揚げ,砂糖,(淡)醤油,削り節,玉ねぎ,青ねぎ,本みりん
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
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

26日(木) 773kcal

麦ご飯:373kcal	精白米,米粒麦
飛魚の竜田揚げ:108kcal	とびうお,しょうが,(淡)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油
大根葉のおかいため:17kcal	大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油
万願寺とうがらしの和風ベーコン炒め:109kcal	万願寺とうがらし,人參,太もやし,ベーコン,料理酒,(淡)醤油,砂糖,ごま油
糸こんにゃくの甘辛いいため:15kcal	糸こんにゃく,なたね油,砂糖,(濃)醤油
えのきと人参のさっぱりいため:13kcal	えのきだけ,人參,なたね油,(淡)醤油,ゆず果汁

18日(水) 743kcal

ご飯:376kcal	精白米
鰯のみぞれがけ:88kcal	鰯,濃縮粉付き,なたね油,大根おろし,(濃)醤油,(淡)醤油,本みりん,ゆず果汁,削り節,片栗粉
ブロッコリーのさっと煮:16kcal	ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,削り節
キャベツと鶏肉のいためも:52kcal	キャベツ,人參,鶏ひき肉,食塩,料理酒,ごま油,(淡)醤油,(濃)醤油,本みりん
五目煮豆:64kcal	大豆水煮,焼きちくわ,板こんにゃく,昆布,三温糖,本みりん,(濃)醤油
きゅうりのナムル:9kcal	きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油

27日(金) 781kcal

とりめし:383kcal	精白米,鶏肉,ごぼう,人參,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
たけのこコロッケ:102kcal	たけのこコロッケ,なたね油
ほうれん草のごまあえ:29kcal	ほうれん草,人參,すりごま,白ごま,(淡)醤油,本みりん,削り節
キャベツの煮浸し:81kcal	キャベツ,油揚げ,本みりん,(淡)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
茎わかめのきんぴら:13kcal	茎わかめ,なたね油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節

3日(火) 832kcal

麦ご飯:373kcal	精白米,米粒麦
ヤンニョムチキン:162kcal	鶏肉,本みりん,食塩,こしょう,片栗粉,なたね油,コチュジャン,トマトケチャップ,(淡)醤油,砂糖,にんにく,白ごま
キャベツのソテー:13kcal	キャベツ,人參,なたね油,食塩,こしょう
わかめとやしのごまいため:37kcal	わかめ,太もやし,人參,ごま油,白ごま,砂糖,(淡)醤油
うの花サラダ:81kcal	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
ごぼうのいため煮:28kcal	ごぼう,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油

10日(火) 842kcal

麦ご飯:373kcal	精白米,米粒麦
家常豆腐:169kcal	厚揚げ,三温糖,(濃)醤油,削り節,豚肉,玉ねぎ,人參,にんにく,干しいたけ,なたね油,赤みそ,砂糖,オイスターソース,トウバンジャン,片栗粉
つながんも:89kcal	豆腐,おから,人參,玉ねぎ,ひじき,枝豆,干しいたけ,まぐろフレーク,片栗粉,食塩,こしょう,(淡)醤油,なたね油
大根葉のいため物:18kcal	大根葉,なたね油,(淡)醤油,こしょう,本みりん
のり塩じゃがバター:35kcal	じゃがいも,バター,青のり,食塩
三度豆のごま煮:20kcal	三度豆,すりごま,ねりごま,砂糖,(濃)醤油

19日(木) 825kcal

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,人參,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
野菜のきんぴら:33kcal	人參,三度豆,つきこんにゃく,白ごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油
いかとわかめのさっぱりあえ:23kcal	いか,わかめ,しょうが,なたね油,料理酒,砂糖,(淡)醤油,米酢,削り節
みかん(缶):19kcal	

30日(月) 836kcal

ご飯:342kcal	精白米
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
小松菜のいため物:16kcal	小松菜,人參,なたね油,(淡)醤油
ひじきとちくわのいり煮:42kcal	ひじき,焼きちくわ,人參,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節
白玉あずき:137kcal	白玉だんご,ゆであずき
おから:36kcal	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

4日(水) 871kcal

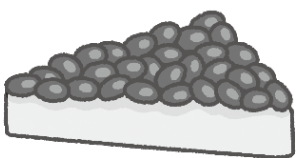
玄米ご飯:379kcal	精白米,発芽玄米
豚たま丼の具:204kcal	油揚げ,砂糖,(淡)醤油,削り節,豚肉,玉ねぎ,人參,いり卵,卵,片栗粉,本みりん
豆餡のから揚げ:51kcal	豆あじ,料理酒,(濃)醤油,小麦粉,片栗粉,なたね油
小松菜のガーリックいため:13kcal	小松菜,にんにく,なたね油,(淡)醤油,こしょう
昆布豆:70kcal	大豆水煮,昆布,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節
和風ピクルス:16kcal	きゅうり,人參,セロリ,ゆず果汁,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

11日(水) 812kcal

ご飯:376kcal	精白米
鶏肉のスパイシーいため:92kcal	鶏肉,人參,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
もやしの煮浸し:74kcal	油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,削り節,太もやし
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
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

20日(金) 756kcal

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
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,人參,料理酒,本みりん,片栗粉
切干大根の三杯酢:23kcal	切干大根,人參,砂糖,(淡)醤油,米酢
なめたけ煮:14kcal	えのきだけ,料理酒,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油



5日(木) 841kcal

麦ご飯:373kcal	精白米,米粒麦
ぶりカツ:196kcal	ぶりカツ,なたね油
大根葉のごま油いため:16kcal	大根葉,ごま油,砂糖,(淡)醤油
じゃがいものでぼろ煮:69kcal	鶏ひき肉,じゃがいも,玉ねぎ,人參,なたね油,三温糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油
キャベツのごま煮:22kcal	キャベツ,白ごま,(淡)醤油,削り節
人参のごまあえ:27kcal	人參,白ごま,なたね油,料理酒,(濃)醤油,本みりん

12日(木) 759kcal

麦ご飯:340kcal	精白米,米粒麦
かき揚げ:148kcal	焼きちくわ,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,三度豆,小麦粉,片栗粉,食塩,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
ソース焼きそば:86kcal	中華乾麺,豚肉,キャベツ,玉ねぎ,なたね油,砂糖,ウスターソース,オイスターソース,食塩,こしょう,ガーリックパウダー
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
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

23日(月) 800kcal

玄米ご飯:379kcal	精白米,発芽玄米
鶏肉のさっぱり煮:92kcal	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
大根葉とえのきの煮浸し:18kcal	大根葉,えのきだけ,本みりん,(淡)醤油,削り節
タコライスの具:106kcal	乾燥クラッシュ大豆,豚ひき肉,玉ねぎ,人參,ピーマン,ホールトマト,にんにく,しょうが,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,チキンスープ,食塩,こしょう,(濃)醤油,キャベツ
にんじんしりしり:44kcal	人參,まぐろフレーク,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
パイナップル(缶):23kcal	

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
2	ミンチカツ	×	○	×	○	×	×	6	ハンバーグD	×	○	×	×	×	×
24,9,11, 3,17,24,27,30	油揚げ	×	○	×	×	×	×	6, 10, 12	バター	×	×	○	×	×	×
3	コチュジャン	×	○	×	×	×	×	9	白みそ	×	○	×	×	×	×
3, 9	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	10	豆腐	×	○	×	×	×	×
3, 10, 30	おから	×	○	×	×	×	×	10, 12, 30	オイスターソース	×	○	×	○	×	×
4, 19	いり卵	○	×	×	○	×	×	10, 19	赤みそ	×	○	×	×	×	×
5	(冷)ぶりカツ	×	○	×	○	×	×	10, 25	厚揚げ	×	○	×	×	×	×
6	チャウダー(レトルト)	×	×	○	○	×	×	11	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×

※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）の可能性があります。

ゆう薬局フェス2025

薬局・薬剤師の仕事や役割を
楽しんで学びませんか？
多数のご参加お待ちしております!!

【開催日】
令和7年7月27日(日)

【開催場所】
京都産業会館ホール
(四条烏丸 京都経済センター2階)

【時間】
10:00～16:00

【参加費】
無料

【実施内容の一例】
・子ども薬剤師体験（予約制）
・血管年齢、野菜摂取量、Inbody測定
・親子で考える防災訓練～ステージ～
(事前予約でお菓子の詰め合わせプレゼント)
・覗いてみよう！薬局のお仕事！～ステージ～
(事前予約でお菓子の詰め合わせプレゼント)
・京都ハナライズ とのコラボイベント多数

イベントの詳細・事前予約は、
6月公開のホームページもしくは、
各店配布チラシをご覧ください!!

ゆう薬局

検索

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。