

令和7年 選択制・中学校給食
7月のメニュー
京都市教育委員会



7月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 6月 1日(日)～16日(月)
予約マークシート 6月 9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。

今年も！
中学校給食の
レシピアイデアを募集します！

令和7年度も引き続き、京都市立中学校研究会食教育部会・京都市教育委員会の共催でレシピアイデア募集を実施します！
詳細な内容は中学校を通してお知らせします。奮ってご応募ください(^^)/



令和6年度
最優秀賞
献立

九条ねぎたっぷりの
やわらか塩こうじチキン

切り干し大根ナポリタン



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

NEW

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



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 より



中華トマト春雨

トマトやケチャップを入れることで、まろやかな味になり、トマトが苦手な人でも食べやすい献立です。豆板醤も入っているので、少しピリ辛でご飯が進む味付けになっています。また、春雨と豚肉が入っており、体内で効率よくエネルギーに変えることができる組み合わせなので、疲労回復にもつながる暑い夏にぴったりの献立です。



1 火 チキンのアングレス

- ・大根菜のごまいため ・いためビーフン
- ・こんにゃくの含め煮
- ・なめたけ煮



「アングレス」とは、「イギリス」という意味で、イギリス発祥のウスターソースを使ったタレを鶏のから揚げに絡めた料理です。

2 水 太刀魚のかば焼き

- ・ほうれん草のおかか煮 ・きつね丼の具
- ・シナモンかぼちゃ
- ・人参とセロリのマスタードあえ



「きつね丼の具」はご飯にのせて食べましょう。
京都府産の太刀魚です。

3 木 回鍋肉

- ・豆鯰のから揚げ ・もやしのいため物
- ・じゃがいものソテー
- ・きゅうりの甘酢煮



「豆鯰のから揚げ」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。
京都府産の豆鯰です。
京都府産のきゅうりです。

4 金 かき揚げ

- ・ブロッコリーのごま煮 ・高野豆腐のそぼろ煮
- ・こんにゃくの土佐煮
- ・わかめとちくわのさっと煮



いか、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、三度豆が入った「かき揚げ」です。
とうもろこしご飯

7 月 チキンの照りから



七夕menu

- ・小松菜のごまいため
- ・トマトとツナの冷製パスタ
- ・キャベツのカレーソテー
- ・人参のごまあえ

人気の「チキンの照りから」やパスタを天の川に見立てた「トマトとツナの冷製パスタ」などを組み合わせています。

10 木 カレー

- ・焼きハンバーグ ・野菜のせん切りいため
- ・小松菜の香味あえ
- ・きのこコンソメのソテー



「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

11 金 さごしのしょうが煮

- ・大根菜の煮浸し ・中華トマト春雨
- ・さつまいものかりんとう揚げ
- ・きゅうりの土佐煮



「中華トマト春雨」は第2回生徒レシピアイデア募集の佳作献立です！
京都府産のさごしです。

14 月 鶏肉のガーリックソテー

- ・ほうれん草のいため物 ・もやしの煮浸し
- ・鰻の天ぷら 梅肉だれ
- ・金時煮豆



鰻の落としに梅肉が添えられていることをイメージした献立です。

15 火 サーモンカツ

- ・小松菜のさっと煮 ・肉じゃが
- ・こんにゃくのごまみそあえ
- ・わかめとツナのさっと煮



人気の「サーモンカツ」が登場します！

16 水 トマトシチュー

- ・豆腐入りつくねの蒸し焼き
- ・大根菜のごま油いため
- ・キャベツと人参のいため物
- ・三度豆のソテー



「トマトシチュー」は京都市オリジナルのレシピです。
トマトシチュー

令和7年 台風接近時における
★中学校給食の取扱いについて★

台風の季節が近づいてまいりました。台風接近時における中学校給食については、より円滑な給食の運営を図るため、右記のとおり実施しますので、趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

◆献立の変更について

- ①臨時休校が想定される場合には、給食の中止に伴う食品の大量廃棄を防ぐため、暴風警報解除後に調理を開始しても提供が可能な台風用献立(レトルト食品や果物缶詰等を使用した献立)に変更します。
- ②また、調達済みの食材の食品ロスを減らすため、臨時休校の想定日前後でも献立内容が一部変更となる場合があります。
- ③献立を変更する場合は、事前に献立内容、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)をお知らせいたします。

◆臨時休校による給食中止の際は、予約システム上の給食費残高へ中止分が自動的に返金されます。

※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。

