

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(^^)/



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

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



11日 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な献立です。



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。



1火 チキンのアングレス 麦

- ・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 玄米

- ・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。京都市産の太刀魚です。

3木 回鍋肉 麦

- ・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。京都市産の豆鯰です。京都市産のきゅうりです。

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 麦

- ・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
- ・きのこコーンのソテー



「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! 京都市産のさごしです。

14月 鶏肉のガーリックソテー 玄米

- ・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 麦

- ・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

17木 ビビンバ 麦

- ・かぼちゃの天ぷら
- ・ひじきのソテー
- ・昆布豆
- ・パイナップル(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。ヨーグルト

18金 油淋鶏

- ・小松菜のソテー
- ・キャベツの煮浸し
- ・糸こんにゃくの甘辛いため
- ・茎わかめのいため物



茎わかめには、カルシウムやマグネシウム、食物繊維が豊富に含まれています。

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。



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」



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

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



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。 ※京都市産の野菜、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!



京の味～魚～

給食に登場する食材を紹介!

7/9登場!



にしん 鮭 京都では、「にしんなす」や「にしんそば」など郷土料理として昔から親しまれている鮭料理があります。

これらには「身欠きにしん」という、内臓を取り出して乾物にした鮭を使用します。山に囲まれ、魚介物を入手するのが困難だった京都では、長期間保存ができる身欠きにしんが重要なたんぱく源として重宝されていたようです。

7/14登場!



はも 鱧 京都の夏と言えば、祇園祭と鱧料理。鱧は生命力が強い魚で、鮮度を保ったまま京都に運ぶことができたそうです。鱧は、梅雨の水を飲んでおいしくなるといわれ、ちょうど祇園祭の時期に旬を迎えます。また、鱧にはたくさんの小骨がありますが、京都の料理人が生み出した「骨切り」という高度な技術により食べやすくなります。

9日(水) 731kcal

すし飯:393kcal 精白米,人参,干しいたげ,砂糖,(淡)醤油,米酢,削り節,白ごま,かつおだし,食塩

鶏肉のさっぱり煮:84kcal 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

ほうれん草の煮浸し:20kcal ほうれん草,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

鱈なす:57kcal にしん,料理酒,本みりん,(濃)醤油,三温糖,なす,削り節

ツナそぼろ:28kcal まぐろフレーク,三温糖,本みりん,料理酒,(濃)醤油

荳わかめのきんぴら:11kcal 荳わかめ,なたね油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節

15日(火) 814kcal

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

小松菜のさっと煮:17kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

肉じゃが:91kcal 豚肉,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

こんにゃくのごまみそあえ:36kcal 板こんにゃく,砂糖,本みりん,料理酒,信州みそ,すりごま

わかめとツナのさっと煮:26kcal わかめ,まぐろフレーク,料理酒,(淡)醤油,本みりん,削り節

1日(火) 703kcal

麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦

チキンのアングレス:125kcal 鶏肉,食塩,こしょう,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,トマトケチャップ,ウスターソース,砂糖

大根菜のごまいため:26kcal 大根菜,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油

いためビーフン:50kcal 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

こんにゃくを含め煮:10kcal 板こんにゃく,(淡)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

4日(金) 869kcal

とうもろこしご飯:371kcal 精白米,コーン,かつおだし,(淡)醤油,食塩,本みりん,料理酒

かき揚げ:185kcal いか,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,三度豆,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油

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

高野豆腐のそぼろ煮:102kcal 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

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

わかめとちくわのさっと煮:28kcal わかめ,焼きちくわ,料理酒,(淡)醤油,本みりん,白ごま,削り節

10日(木) 862kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

カレー(レトルト):194kcal

焼きハンバーグ:106kcal ハンバーグD

野菜のせん切りいため:18kcal キャベツ,人参,玉ねぎ,なたね油,食塩,こしょう

小松菜の香味あえ:14kcal 小松菜,しょうが,白ねぎ,(濃)醤油,ごま油

きのことコーンのソテー: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

16日(水) 758kcal

ご飯:376kcal 精白米

トマトシチュー(レトルト):140kcal

豆腐入りつくねの蒸し焼き:63kcal 豆腐入りつくね,なたね油

大根菜のごま油いため:19kcal 大根菜,ごま油,砂糖,(淡)醤油,本みりん

キャベツと人参のいため物:18kcal キャベツ,人参,ごま油,(淡)醤油,(濃)醤油,本みりん

三度豆のソテー:4kcal 三度豆,バター,食塩,こしょう

2日(水) 922kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

太刀魚のかば焼き:173kcal 太刀魚(減粉付き),なたね油,本みりん,砂糖,料理酒,(濃)醤油,片栗粉

ほうれん草のおかか煮:20kcal ほうれん草,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布

きつね丼の具:143kcal 油揚げ,砂糖,(淡)醤油,削り節,玉ねぎ,青ねぎ,本みりん

シナモンかぼちゃ:50kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン

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

7日(月) 791kcal

ご飯:342kcal 精白米

チキンの照りから:130kcal 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

小松菜のごまいため:22kcal 小松菜,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油

トマトとツナの冷製パスタ:117kcal セロリ,ナスパゲティ,オリーブ油,にんにく,ホールトマト,まぐろフレーク,食塩,こしょう,バジル

キャベツのカレーソテー:15kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,カレー粉

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

11日(金) 812kcal

ご飯:342kcal 精白米

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

大根菜の煮浸し:21kcal 大根菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

中華トマト春雨:72kcal 緑豆はるさめ,ホールトマト,豚ひき肉,にんにく,青ねぎ,ごま油,砂糖,食塩,米酢,トマトケチャップ,トウバンジャン,すりごま,チキンスープ

さつまいものかりんとう揚げ:113kcal 大豆水煮,片栗粉,さつまいも,なたね油,黒砂糖,三温糖,(濃)醤油

きゅうりの土佐煮:5kcal きゅうり,しょうが,昆布,花かつお,(淡)醤油

17日(木) 933kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ビビンバ:201kcal 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

かぼちゃの天ぷら:63kcal 西洋かぼちゃ,小麦粉,なたね油

ひじきのソテー:28kcal ひじき,人参,コーン,なたね油,砂糖,こしょう,(濃)醤油

昆布豆:48kcal 大豆水煮,昆布,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節

パイナップル(缶):19kcal

ヨーグルトC:63kcal

3日(木) 739kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

回鍋肉:127kcal 豚肉,キャベツ,人参,しょうが,玉ねぎ,にんにく,なたね油,テンメンジャン,赤みそ,砂糖,料理酒,(淡)醤油

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

もやしのいため物:8kcal 太もやし,なたね油,食塩,こしょう

じゃがいものソテー:28kcal じゃがいも,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

きゅうりの甘酢煮:14kcal きゅうり,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

8日(火) 919kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

冷しゃぶ:233kcal 豚肉,料理酒,白ねぎ,ごま油,しょうが,ねりごま,すりごま,白みそ,砂糖,(淡)醤油,マヨネーズ(ノンエッグ),米酢,トウバンジャン

ゆでもやし:8kcal 太もやし,食塩

ひじき豆:101kcal ひじき,大豆水煮,油揚げ,なたね油,三温糖,本みりん,(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

さつまいもの煮物:44kcal さつまいも,三温糖,(淡)醤油,本みりん,削り節

14日(月) 829kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

鶏肉のガーリックソテー:76kcal 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,バセリ,(淡)醤油,オリーブ油

ほうれん草のいため物:21kcal ほうれん草,人参,なたね油,(淡)醤油,本みりん

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

鱧の天ぷら 梅肉だれ:93kcal はも,料理酒,食塩,小麦粉,片栗粉,なたね油,梅干し,梅びしお,(淡)醤油,本みりん,砂糖

金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

～食に関する標語～

優秀賞

わきあいあい 食卓囲む 幸せを
完食は にっこりしちゃう 地球も人も
彩も マナーも輝き 日本食
手前どり その1秒が 思いやり

残さない その行動が 感謝を伝える
「もったいない」 世界が変わる キーワード
「おいしいね」 感謝いっぱい 腹いっぱい

最優秀賞

栄養は 光り輝く 命のたね
地産地消 ほこれ郷土の 食文化
地域色 十人十色の 雑煮たち
おいしい給食 すききらいなし! ごちそうさま

お弁当 冷めても心は あったかい

桃山中学校	二年	小坂井	祥晃
下京中学校	一年	遠藤	優月
附属中学校	二年	吉田	悠汰
西京高等学校	二年	太田	湧己
京都御池中学校	七年	石丸	高志
上京中学校	二年	山本	逢太
上京中学校	一年	西谷	花野
西賀茂中学校	二年	福井	もも
東総合支援学校	三年	森本	祥煌
桃山中学校	二年	會田	剛
大宅中学校	二年	川田	啓介
大宅中学校	二年	小畑	花歩

*学年は受賞時 令和六年度を記載

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, 8, 14, 18	油揚げ	×	○	×	×	×	×	8	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×
2, 8, 16	バター	×	×	○	×	×	×	8	白みそ	×	○	×	×	×	×
3	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	10	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
3, 17	赤みそ	×	○	×	×	×	×	10	ハンバーグD	×	○	×	×	×	×
4	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	15	サーモンカツ	×	○	×	○	×	×
7	セロリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×	15	信州みそ	×	○	×	×	×	×

*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】

- ・こども薬剤師体験(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~
(事前予約でマージャンのお菓子プレゼント)
- ・覗いてみよう!薬局のお仕事!~ステージ~
(事前予約でマージャンのお菓子プレゼント)
- ・京都ハナズとのかぼちゃイベント多数

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

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。