

令和7年 選択制・中学校給食
8・9月のメニュー
 京都市教育委員会

8月分・9月分のお申し込みは別々に!



8・9月分の予約期間のお知らせ(重要)

	8月分	9月分
予約システム	7月1日(火)～7月18日(金)	7月1日(火)～8月5日(火)
予約マークシート	7月11日(金)までに学校へ 8・9月分を別々に2枚提出	

★ずっと予約は、8月分と9月分が7月1日(火)に登録されます。(最大24回分)
 ★クレジット自動払いは、7月1日(火)のみ7,514円(24回分+手数料74円)が引き落とされます。
 ※行事変更柔軟に対応できるよう、学校によっては給食日が多めに設定され、8・9月分の合計の給食費が最大で7,440円(24回分)になる場合がありますので、残高をご確認ください。給食実施日の変更があれば、各校からお知らせします。

今月の新menu



淡白な白身魚の鱈をスチームコンベクションオープンで焼き、にんにく、味噌、マヨネーズを混ぜて作る手作りのタレをかけています。



イタリア料理の一つで、鶏肉と玉ねぎ、しめじをホールトマトやケチャップ、チキンスープなどを使って煮込みます。9月22日の姉妹都市記念献立の日に登場します!



にんにくと赤唐辛子の風味を効かせたほうれん草とベーコンが入るペペロンチーノです。9月22日の姉妹都市記念献立の日に登場します!

フィレンツェ・京都 ☆姉妹都市提携60周年記念☆

今年は、1965年に京都市とフィレンツェ市(イタリア共和国)が姉妹都市提携を行って60周年の節目を迎えます。これを記念して、9月22日はイタリア献立が登場します!



フィレンツェは、イタリア共和国の中部に位置します。ダ・ビンチやミケランジェロが活躍したルネサンス発祥の地であり、市内には寺院や宮殿など歴史的遺産が豊富にあります。ウフィツィ美術館に展示されている、「ヴィーナスの誕生」は日本でも有名な名画のひとつです。

2 火 飛魚のかわり揚げ 麦

・小松菜のごま油いため ・キャベツと鶏肉のいためもの
 ・ひじきの煮物
 ・きゅうりのピクルス

「飛魚のかわり揚げ」は赤しそふりかけを衣に混ぜ合わせて揚げられています。

京都府舞鶴産の飛魚です。

3 水 鶏肉のガーリックソテー

・ブロッコリーのいため物 ・春雨のいため物
 ・さつまいものかりんとう揚げ
 ・三度豆のソテー

「さつまいものかりんとう揚げ」は揚げたさつまいもと大豆を、黒砂糖やしょうゆで煮立てて作ったタレに絡めて仕上げます。

4 木 太刀魚フライのトマトソースかけ 麦

・ほうれん草としめじのソテー ・鶏肉とピーマンのごまいため
 ・じゃがいものあっさり煮
 ・こんにゃくの南蛮いため

太刀魚フライは骨ごと食べられます。手作りのトマトソースと一緒によく食べてください。

京都府舞鶴産の太刀魚です。

5 金 枝豆コロッケ

・大根葉のいため物 ・厚揚げと野菜の含め煮
 ・カリフラワーのチーズ焼き
 ・ごぼうのいため煮

カリフラワーに粉チーズを振りかけスチームコンベクションオープンで焼いて仕上げます。

カレーピラフ

8 月 鶏肉のさっぱり煮

・ブロッコリーのごま煮
 ・ひじきとちくわのいり煮
 ・もやしのカレー味 ・人参のごまあえ

ひじきと人参、ちくわのいり煮です。

9 火 夏野菜のかき揚げ 麦

和(なごみ)献立

・ほうれん草のいため物 ・きつね丼の具
 ・なすのごま煮 ・切干大根のはりはり漬け

9月9日は重陽の節句です。菊やなす、栗などを食べる習慣があり、特になすは、「9のつく日に食べると中風に病まぬ」と病気にかけられにくくなると言われていました。夏から秋にかけておいしいなすを使った「なすのごま煮」や夏が旬のゴーヤとかぼちゃを使った「夏野菜のかき揚げ」なども組み合わせています。行事と食べ物のつながりを感じながら食べてもらいたいです。

1 月 豚肉のしょうがいため

・もやしのソテー ・高野豆腐と野菜の煮物
 ・いかとわかめのさっぱりいため
 ・金時煮豆

「高野豆腐と野菜の煮物」はだし汁で高野豆腐をじっくり煮詰めています。しいたけのうま味も味わえる献立です。

10 水 豚肉のケチャップ煮

・大根葉と人参のごま油いため
 ・きんぴらごぼう ・キャベツのカレーソテー
 ・こんにゃくの含め煮

豚肉には、疲れやストレスをとる働きがあるビタミンB1が多く含まれます。夏バテ予防にも欠かせない栄養素のひとつです。

11 木 鶏肉の塩こうじ揚げ 麦

・小松菜と人参のごま油いため
 ・切干大根の煮付け ・昆布豆
 ・きゅうりのナムル

きゅうりは水分が豊富に含まれており、体を冷やす効果があるので、夏にぴったりの食材です。

12 金 さごしのしょうが煮

・ほうれん草のおかか煮 ・高野豆腐のそぼろ煮
 ・じゃがいものピリ辛いため
 ・えのきと人参のさっぱりいため

削り節の出汁がきいた煮汁と、鶏ひき肉のうま味が高野豆腐にしみ込んだ優しい味わいの一品です。

京都府舞鶴産のさごしです。

16 火 カレー 麦

・焼きハンバーグ
 ・小松菜のガーリックいため
 ・シナモンがぼちゃ ・茎わかめのきんぴら

「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

17 水 家常豆腐 玄米

・豆髀のから揚げ ・大根葉のごま油いため
 ・もやしとにらの塩ごまあえ
 ・さつまいもの煮物

「家常豆腐」は具材がたっぷり入ったご飯によく合う一品です。

京都府舞鶴産の豆髀です。

18 木 ビビンバ 麦

・いかの天ぷら
 ・キャベツとコーンのソテー ・五目煮豆
 ・和風ピクルス

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

19 金 鱈のガーリックみそマヨネーズ焼き

・小松菜のいため物 ・ひじきと高野豆腐の煮物
 ・のり塩じゃがバター
 ・なめたけ煮

「鱈のガーリックみそマヨネーズ焼き」は新献立です。

中華五目ご飯

22 月 カチャトーラ

イタリア献立

・ブロッコリーのソテー
 ・ほうれん草とベーコンのペペロンチーノ
 ・カラフルソテー ・みかん(缶)

イタリア料理をイメージした新献立、「カチャトーラ」、「ほうれん草とベーコンのペペロンチーノ」が登場します!

24 水 野菜コロッケ

・大根葉のごまいため ・和風カレー豆腐
 ・わかめとちくわのさつ煮
 ・三度豆のごま煮

「和風カレー豆腐」はカレー粉やだし汁、砂糖、食塩、醤油で味付けし、和風に仕上げます。

25 木 鰯のみぞれがけ 麦

・小松菜のさつ煮 ・ひじき豆
 ・ごぼうの甘辛煮
 ・豚肉の甘辛そぼろ

鰯フライは骨ごと食べられる魚です。手作りのみぞれダレと一緒に食べましょう。

26 金 ヤンニョムチキン

・ほうれん草とコーンのソテー
 ・わかめともやしのごまいため
 ・かぼちゃの煮付け ・きゅうりの甘辛煮

ミネラルの豊富なわかめをもやしや人参と一緒に炒めて仕上げます。

29 月 豚たま丼の具 玄米

・豆腐入りつくねの蒸し焼き
 ・大根葉のおかかいため
 ・キャベツのごま煮 ・いりじゃこ

「豚たま丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

30 火 小鯛の南蛮漬け 麦

・ブロッコリーのおかか煮
 ・ひじきそぼろ丼の具 ・シナモンポテト
 ・こんにゃくのピリ辛いため

「ひじきそぼろ丼の具」は甘辛い味付けでご飯との相性が抜群です。ご飯にのせて食べましょう。

