

令和7年 10月のメニュー

選択制・中学校給食

京都市教育委員会



10月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 9月 1日(月)～15日(月)
予約マークシート 9月 8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。

☆給食総選挙☆

卒業前にもう一度食べたい
給食メニューを教えてください！

あなたが回答したメニューが
今年度の「卒業祝い献立」として
登場するかも！
1,2年生も回答
可能です！

QRコードを
読み込んで回答！



環境政策局からのお知らせ

10月は「食品ロス削減月間」です！

できるだけ使いきる、食べきるように
して、食べ物のもったいないを
なくしましょう。



15水 豚肉とこんにゃくの炒め煮

- ・ブロッコリーのさっと煮
- ・厚揚げと野菜の含め煮
- ・もやしとニラの塩こまあえ
- ・いりじゃこ



「豚肉とこんにゃくの炒め煮」は新献立です。

16木 鰯の変わり煮

- ・大根葉の煮浸し
- ・ピーンスフライ
- ・人参のごまあえ
- ・コールスロー



鰯をみそ、酒、砂糖、豆板醤、醤油、酢で味付けします。ご飯との相性抜群です。
京都府舞鶴産の鰯です。

23木 鶏肉のさっぱり煮

- ・小松菜のごま油いため
- ・白菜のおかか煮
- ・りんごのコンポート
- ・きのこの和風パスタ



「りんごのコンポート」は皮つきのりんごを砂糖とはちみつでじっくり煮含めます。



24金 枝豆のかき揚げ

- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・大根の甘酢煮
- ・きつね丼の具
- ・きつね丼の具
- ・きつね丼の具



「きつね丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

今月の新menu



黒ごま団子

「黒ごま団子」は十五夜の日に登場します。すりごまと黒ごまを使ったごまの風味が美味しい和のデザートです。



豚肉とこんにゃくの炒め煮

豚肉とこんにゃく、しいたけが入っており、しょうがとごま油の香りが効いてご飯が進む献立です。



鶏肉の磯辺揚げ

青のりを衣に混ぜ込み、鶏肉にまぶして揚げます。磯の香りが味わえる献立です。



ぶり大根ならめ、サバ大根

ぶりではなく、骨ごと食べられるさば水煮を使うことで、安く、多くのカルシウムを補うことができます。また、里芋はビタミン類が多く含まれています。大根にも味がよくしみ込み、それぞれの食材の良さを味わえる献立です。

3金 油 淋 鶏

- ・大根葉のおかかいため
- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・もやしのソテー
- ・三度豆のいため物



下味をつけた鶏肉を揚げ、青ねぎ入りのたれに絡めて仕上げます。

2木 プル コ ギ 麦

- ・豆鯊のから揚げ
- ・ほうれん草のお浸し
- ・切干大根のはりり漬
- ・さつまいもとりんごの重ね煮



旬のさつまいもとりんごを甘く煮て仕上げます。

1水 鶏肉のガーリックソテー

- ・小松菜の煮浸し
- ・いためビーフン
- ・じゃがいものソテー
- ・おから



「いためビーフン」はごま油の風味が味わえる野菜たっぷりのビーフンです。

8水 和風おろしハンバーグ

- ・ほうれん草のソテー
- ・きんぴらごぼう
- ・じゃがいものピリ辛いため
- ・茎わかめのいため物



「和風おろしハンバーグ」はハンバーグに手作りのおろしたれをたっぷりかけています。

7火 ビーフシチュー

- ・かぼちゃの天ぷら
- ・もやしのいため物
- ・キャベツのソテー
- ・きゅうりのナムル



「ビーフシチュー」は京都市オリジナルのレトルトです。



9木 チキンのアングレス

- ・小松菜の香味あえ
- ・キャベツの煮浸し
- ・かぼちゃの煮付け
- ・人参とセロリのマスタードあえ



「チキンのアングレス」は鶏肉を揚げ、ケチャップ味のたれに絡めて仕上げます。

10金 さごしのしょうが煮

- ・大根葉のごまいため
- ・こんにゃくのピリ辛いため
- ・金時煮豆
- ・じゃがいものそぼろ煮



「さごしのしょうが煮」はさごしを三温糖、酒、醤油、みりん、で中に味がしみ込むようにじっくり煮含めます。

14火 カ レ ー

- ・焼きハンバーグ
- ・キャベツとコーンのソテー
- ・カリフラワーのバターいため
- ・大根のピクルス



「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

20月 豚たま丼の具

- ・豆腐入りつくねの蒸し焼き
- ・ほうれん草のいため物
- ・キャベツのカレーソテー
- ・和風ピクルス



「豚たま丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

21火 鶏肉の磯辺揚げ

- ・ブロッコリーのソテー
- ・わかめともやしのごまいため
- ・にんじんしりしり
- ・シナモンかぼちゃ



「鶏肉の磯辺揚げ」は新献立です。

22水 太刀魚フライのトマトソースかけ

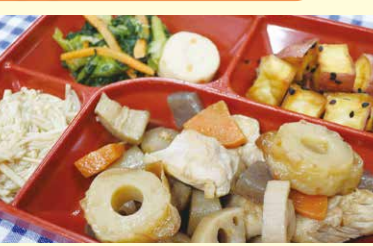
- ・大根葉のいため物
- ・ひじきと高野豆腐の煮物
- ・糸こんにゃくの甘辛いため
- ・さつまいもの煮物



「太刀魚フライのトマトソースかけ」の太刀魚フライは骨ごと食べることが出来ます。よくかんで食べましょう。

京都府舞鶴産の太刀魚です。

17金 筑 前 煮



和(なごみ)献立

- ・ひと口がんもの含め煮
- ・小松菜のさっと煮
- ・大学いも
- ・なめたけ煮



秋に旬を迎える根菜をたくさん使った「筑前煮」や、手作りの「大学いも」などを組み合わせています。旬のおいしさを味わいましょう。

27月 み そ カ ツ

- ・大根葉と人参のごま油いため
- ・カリフラワーのそぼろ煮
- ・昆布豆
- ・三度豆のごま煮



「みそカツ」は東海地方で親しまれています。ガーリックパウダー、醤油で味付けします。

28火 チキンの照りから

- ・小松菜のいため物
- ・もやしの煮浸し
- ・じゃがいものあっさり煮
- ・きのこコーンのソテー



秋に美味しいしめじとコーンを塩コショウ、ガーリックパウダー、醤油で味付けします。

29水 豚肉のしょうがいため

- ・ブロッコリーのいため物
- ・高野豆腐の煮つけ
- ・わかめとツナのさっと煮
- ・えのきと人参のさっぱりいため



高野豆腐をだし汁、砂糖、みりん、醤油でじっくり煮含めます。

30木 ビ ビ ン バ

- ・ちくわの天ぷら
- ・ひじきのソテー
- ・白菜の煮付け
- ・パイナップル(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

31金 鶏肉の照り焼き

- ・野菜のせん切りいため
- ・ぶり大根ならめ、サバ大根
- ・小松菜とコーンのソテー
- ・こんにゃくのごまみそあえ



ハロウィンにちなんで、「パンキンマフィン」が登場します。卵、乳、小麦不使用のデザートです。



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
(118kcal)

毎日 つきます



は麦ごはん
(火・木曜日)



は玄米ごはん



は新メニュー



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



※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。

