

令和7年  
**11月のメニュー**  
選択制・中学校給食  
京都市教育委員会



## 11月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 10月 1日(水)～19日(日)  
予約マークシート 10月10日(金)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。

## 11月24日は、いい日本食の日！ あなたが思う、 「和食の魅力」とは？

「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

外国人に好きな海外の料理を聞くと、「日本料理」と答える割合が最も大きいというデータ(日本貿易振興機構調査2014年より)もあります。和食が世界で注目されている中、日本人はどれだけ和食のことを理解し、世界の人々に説明できるのでしょうか？ここでぜひ、「和食の魅力」について考えてみましょう！

外国人に和食の魅力について説明するとき、あなたなら、どのようなことを伝えますか？



回答Forms

Formsからも回答できるので皆さんの考えをぜひ聞かせてください！

## 今月の新menu



5日

ご当地menu

### じゃぶ煮

兵庫県の郷土料理で、野菜から出てくる水分と、醤油や三温糖などの調味料で「じゃぶじゃぶ」と煮ることから、このように名づけられたようです。旬の白菜、ごぼう、人参などの野菜を使用し、削り節からとっただし汁を煮含めた高野豆腐と炊き合せます。



20日

### 豚肉と春雨の中華いため

豚肉、人参、玉ねぎ、しいたけ、春雨を中華風の味付けで炒めます。甘みの強いテンメンジャンを多く使うので、トウバンジャンのピリ辛味も感じつつ、「回鍋肉」や「家常豆腐」などに似た、甘辛く食べやすい味付けです。

## 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。



14日

飛魚の竜田揚げ



25日

大根のピクルス



12日

豆鯨のから揚げ



20日

あじフライ

## 4火 ヤンニョム厚揚げ

- ・ブロッコリーのごま煮
- ・いためビーフン
- ・ピーンズフライ
- ・きゅうりのピクルス



「ヤンニョム厚揚げ」は中学生が考案した献立です！

## 5水 じゃぶ煮

- ・ひと口がんもの含め煮
- ・ほうれん草のいため物
- ・にんじんしりしり
- ・大学いも



「じゃぶ煮」は新献立です。

## 6木 かき揚げ

- ・大根葉のおかかいため
- ・韓国風どうふ
- ・荳わかめのきんぴら
- ・りんごのコンポート



「韓国風どうふ」は、韓国料理の「スンドゥブチゲ」をイメージした献立です。辛さは控えめです。

## 7金 鶏肉のガーリックソテー

- ・小松菜のソテー
- ・スクランブルエッグのトマトソースかけ
- ・ポテトのカレー揚げ
- ・人参とセロリのマスタードあえ



「スクランブルエッグのトマトソースかけ」を「バターライス」にのせてオムライス風にして食べましょう。

バターライス

## 10月 チキンハンバーグ

- ・スパソテー
- ・キャベツの煮浸し
- ・ひじきのソテー
- ・こんにやくの南蛮いため



「チキンハンバーグ」を「スパソテー」の上に重ねて食べましょう。



## 11火 鰯のみぞれがけ

- ・ほうれん草のソテー
- ・高野豆腐のそぼろ煮
- ・じゃがいものピリ辛いため
- ・うの花サラダ



鰯フライは骨ごと食べられます。よく噛んで食べましょう。

## 12水 回鍋肉

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



豚肉とキャベツなどのたっぷりの野菜を、テンメンジャンなどを使って甘辛い味付けで炒めます。

## 13木 レンコンミンチカツ

- ・小松菜のいため物
- ・ガバオライスの具
- ・糸こんにやくのきんぴら
- ・荳わかめのいため物



「ガバオライスの具」はご飯にのせて食べましょう。

## 14金 飛魚の竜田揚げ

- ・ほうれん草のいためナムル
- ・切干大根の煮付け
- ・昆布豆
- ・みかん(缶)



大豆製品には、カルシウムや鉄が豊富に含まれます。

京都府舞鶴産の飛魚です。

## 17月 豚肉のしょうがいため

- ・ブロッコリーのガーリックソテー
- ・ひじきと高野豆腐の煮物
- ・もやしのカレー味
- ・三度豆のソテー



鉄やカルシウムが豊富なひじき、高野豆腐、油揚げが入っています。

## 18火 みそおでん

- ・うずら卵のみそ煮
- ・大根葉とえのきの煮浸し
- ・白菜のおかか煮
- ・いりじゃこ



味噌、砂糖、醤油などの調味料で煮含めたうずら卵や、冬が旬の野菜が入っています。

## 19水 トマトシチュー

- ・ヘルシースパイシーオishiナゲット
- ・小松菜のごま油いため
- ・ごぼうのいため煮
- ・きゅうりの甘酢煮



「ヘルシースパイシーオishiナゲット」は中学生が考案した献立です！

## 20木 あじフライ

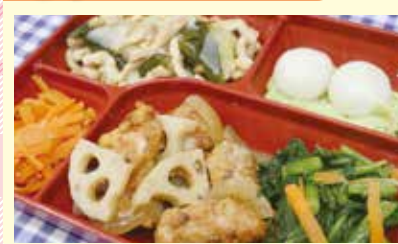
- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・豚肉と春雨の中華いため
- ・キャベツのソテー
- ・金時煮豆



「豚肉と春雨の中華いため」は新献立です。

京都府舞鶴産の鯨です。

## 21金 鶏れんこんの甘酢いため



## 和(なごみ)献立

- ・大根葉のいため物
- ・きつね丼の具
- ・ずんだもち
- ・人参のごまあえ

11月24日は「『いいにほんしょく』の日」です。これにちなんで、21日の和(なごみ)献立は、秋から冬にかけて旬を迎えるれんこんを使った「鶏れんこんの甘酢いため」や、削り節からとっただし汁が油揚げにしみ込んだ「きつね丼の具」、手作りデザート「ずんだもち」を組み合わせ、旬や和食の良さを感じられる献立にしています。

## 25火 カレー

- ・春巻
- ・小松菜のごまいため
- ・もやしのソテー
- ・大根のピクルス



「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

## 26水 チキン南蛮

- ・野菜のせん切りいため
- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・こんにやくの土佐煮
- ・シナモンかぼちゃ



「チキン南蛮」は鶏肉のから揚げに手作りのタルタルソースをかけます。人気献立のひとつです！

## 27木 さつまいもコロッケ

- ・大根葉のごま油いため
- ・ひじきそぼろ丼の具
- ・わかめとちくわのさっと煮
- ・おから



「ひじきそぼろ丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

## 28金 ビビンバ

- ・豆腐入りつくねの蒸し焼き
- ・野菜のきんぴら
- ・切干大根のはりはり漬け
- ・パインアップル(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。



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



は麦ごはん  
(火・木曜日)



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  
作りにも献立表を  
ご活用ください



京都はくみ



京都はくみ



京都はくみ



京都はくみ



京都はくみ

