

令和7年 選択制・中学校給食

12月のメニュー

京都市教育委員会



12月分の予約期間のお知らせ



← 予約システム 11月 1日(土)~17日(月)
予約マークシート 11月10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。



京北地域でとれたお米を使用します！



京都市右京区にある京北地域は、木々の生い茂る山々と鮎が育つきれいな水の川に囲まれた、自然の豊かな地域です。地域で採れたものを地域で消費する『地産地消』により、地域の魅力や食の大切さを学ぶことができます。

12月分では京北地域でとれたお米を給食で使います。12月5日(金)に全市の中学校で登場します。京北地域では高地に田んぼがあるため、昼夜の寒暖差が大きく、品質のよいおいしいお米が育ちます。より身近な地域のお米を味わって食べてほしいです。



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。



今月より
新米です！



中学校給食では、京都府産米を使用しています。

1月 豚肉のしょうがいため

- ・大根葉と人参のごま油いため
- ・厚揚げと野菜の含め煮
- ・糸こんにゃくの甘辛いいため
- ・きゅうりのナムル



栄養価の高い厚揚げと玉ねぎ、人参を煮含めます。しょうがの香りやだしのうま味を味わってください。

2月 ユーリンチー 油 淋 鶏 麦

- ・ほうれん草のいため物
- ・キャベツの煮浸し
- ・じゃがいものあっさり煮
- ・なめたけ煮



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。

3月 水 ビーフシチュー

- ・チキンナゲット
- ・小松菜のいため物
- ・ひじきのソテー
- ・大根のピリ辛いため



「チキンナゲット」は新献立です。

京都府産の大根です。



4月 さば 鯖の塩焼き 麦

- ・大根葉のおかかいため
- ・きつね丼の具
- ・こんにゃくの南蛮いため
- ・わかめとちくわのさっと煮



かつお節の風味が美味しいため物です。

今月の新menu



卵、乳、小麦不使用のナゲットです。ソースが無くても美味しく食べられるナゲットです。



北海道産の秋刀魚を使用します。今年の秋刀魚は脂がのっていて、特に美味しいです。ぜひ、ご飯にのせて「秋刀魚のかば焼き丼」として食べてみましょう。



赤しそとひじき、ごまが入ったふりかけです。赤しそがアクセントとなり、ご飯が進む献立です。

5月 金 スパイシーチキン



お楽しみmenu

- ・キャベツのいため物
- ・ミートスパゲティ
- ・もやしのソテー
- ・きゅうりの甘酢煮

「スパイシーチキン」は、インド料理のタンドリーチキンをアレンジしています。



京北産のお米を使用します！

いちごタルト

8月 サーモンカツ 玄米

- ・小松菜のごま油いため
- ・ひじきと高野豆腐の煮物
- ・大根のピクルス
- ・三度豆のソテー



人気の「サーモンカツ」が登場します！

9月 火 ポークミンチカツ 麦



お楽しみmenu

- ・ブロッコリーのガーリックソテー
- ・いためビーフン
- ・こんにゃくのごまみそあえ
- ・みかん(缶)

クリスマスにちなんでみみの木の形をした「ポークミンチカツ」が登場します！



10月 水 焼きハンバーグ

- ・チャウダー
- ・大根葉のいため物
- ・さつまいものかりんとう揚げ
- ・きゅうりのピクルス



「チャウダー」は、やさしい味わいのクリームベースのスープです。



チャウダー カレーピラフ

11月 木 ビビンバ 麦

- ・かぼちゃの天ぷら
- ・野菜のきんぴら
- ・茎わかめのいため物
- ・パイナップル(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。



12月 金 鶏肉の塩こうじ揚げ

- ・小松菜のガーリックいため
- ・大根と人参の煮物
- ・みたらしだんご
- ・おから



冬に美味しい大根と人参を出汁、みりん、三温糖、醤油で煮含めます。

15月 火 カレー 玄米

- ・豆腐入りつくねの蒸し焼き
- ・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
- ・人参とセロリのマスタードあえ



「カレー」はご飯にかけて食べましょう。



16月 火 さんま 秋刀魚のかば焼き 麦

- ・大根葉の煮浸し
- ・わかめともやしのごまいため
- ・壬生菜の炊いたん
- ・豚肉の甘辛そぼろ



京都の伝統野菜でもある壬生菜を使用しています。

17月 水 鶏肉のさっぱり煮

- ・小松菜のさっと煮
- ・高野豆腐の煮物
- ・たこ焼き
- ・シナモンかぼちゃ



「シナモンかぼちゃ」はシナモンを入れて、上品な味つけに仕上げています。



ひじきご飯

18月 木 さごしの西京焼き 麦



京都府舞鶴産のさごしを使った「さごしの西京焼き」が登場します。また、12月に京都市内のお寺で病を封じ、健康増進を願う「大根焚き(たいこだき)」が行われることにちなんで、大根を使った煮物の「豚肉と大根の照り煮」も組み合わせました。

和(なごみ)献立

- ・ほうれん草の煮浸し
- ・豚肉と大根の照り煮
- ・白菜のおかか煮
- ・三度豆のごま煮

19月 金 プリプリ中華いため

- ・うずら卵のいり煮
- ・大根葉と油揚げの煮浸し
- ・ピーンズフライ
- ・茎わかめのきんぴら



小学校給食でも人気の「プリプリ中華いため」です。プリプリとした食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。

22月 火 かき揚げ

- ・ブロッコリーのいため物
- ・高野豆腐のそぼろ煮
- ・小松菜の香味あえ
- ・しそとひじきのふりかけ



冬至献立

冬至にかぼちゃを食べる風習があることから、かぼちゃを使用した「かき揚げ」を組み合わせました。

23月 火 ホイコーロー 回鍋肉 麦

- ・春巻
- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・じゃがいものソテー
- ・えのきと人参のさっぱりいため



「回鍋肉」は、豚肉とたっぷりの野菜をテンメンジャンなどで甘辛い味付けに仕上げます。

24月 水 鶏肉のガーリックソテー

- ・大根葉のごま油いため
- ・もやしの煮浸し
- ・昆布豆
- ・こんにゃくの土佐煮



「昆布豆」は出汁、砂糖、みりん、酒、醤油でじっくり煮含めます。



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
(138kcal)



毎日 つきます 麦

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。



A row of stylized Christmas trees in various shapes and sizes, some decorated with lights and ornaments. The trees are rendered in a minimalist, geometric style with a limited color palette of greys, blacks, and whites. Some trees are simple outlines, while others are filled with patterns or have small circles representing lights or ornaments. The trees vary in height and width, creating a diverse silhouette.



12月22日は冬至です。冬至とは、1年の中で昼が最も短い日のことです。冬至は、
運気が下がり、身体も弱ると考えられていました。それを乗り越えるために、幸運を呼
び込み無病息災を願う風習が生まれたと言われています。幸運を呼び込む食べ物とし
て食べられてきたのが「かぼちゃ」です。かぼちゃは夏にとれますが、皮が硬くて厚い
ので、栄養分を逃がさずに冬まで保存しておくことができます。また、かぼちゃはβカ
ロテンが豊富です。βカロテンは体の中でビタミンAに変身し、目を元気にしたり、のど
や鼻など空気の通り道を丈夫にして風邪などのばい菌が体の中に入ってくるのを防い
だりする働きがあります。このような理由からかぼちゃを食べて、冬に不足しがちな栄
養をとっていました。

目を元気にしたり、
風邪などの
ばい菌から守ったりする
栄養素が豊富

15日(月) 836kcal

23日(火) 827kcal 

16日(火) 827kcal

24日(水) 770kcal 

2日(火) 789kcal

9日(火) 809kcal 

17日(水) 826kcal 

3日(水) 797kcal 

10日(水) 906kcal 

18日(木) 782kcal 

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

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	使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	えび	かに
1	厚揚げ	×	○	×	×	×	×	8, 17, 22	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	15	カレー（レトルト）	×	×	×	○	×	×
1	オイスターソース	×	○	×	○	×	×	9	ポークミンチカツA	×	○	×	○	×	×	15	豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×
2,4,8,12, 16,17,19,24	油揚げ	×	○	×	×	×	×	9	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×	15, 17	バター	×	×	○	×	×	×
3	チキンナゲット	×	○	×	×	×	×	9	信州みそ	×	○	×	×	×	×	17	たこ焼き	×	○	×	×	×	×
3	ビーフシチュー （レトルト）	×	○	○	○	×	×	10	チャウダー （レトルト）	×	×	○	○	×	×	18	白みそ	×	○	×	×	×	×
5	いちごタルト	○	○	○	○	×	×	10	ハンバーグD	×	○	×	×	×	×	19	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
5	ヨーグルト （全脂無糖）	×	×	○	×	×	×	11	いり卵	○	×	×	○	×	×	23	春巻	×	○	×	○	×	×
5	セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×	11, 16, 23	赤みそ	×	○	×	×	×	×	23	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×
8	サーモンカツ	×	○	×	○	×	×	12	おかから	×	○	×	×	×	×	（濃・淡）醤油		×	○	×	○	×	×

* 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、原料ゲン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（意図しない微量の原料ゲンが混入する）の可能性があります。

4日(木) 865kcal

11日(木) 841kcal 

19日(金) 848kcal 

5日(金) 927kcal

12日(金) 756kcal 

22日(月) 893kcal 

(濃)醬油,削り節