



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

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。









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ため・きゅうりのナムル



・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

8月 サーモンカツ

・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



・小松菜のごま油いため



京都府産の

3 水 ビーフシチュー



4 未鯖の塩焼き

今月の<mark>新</mark>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 歳 スパイシーチキン

10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



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

お楽しみmenu

スパイシーチキン」は、イ ド料理のタンドリーチョ ンをアレンジしています。





12金 鶏肉の塩こうじ揚げ

11*ビビンバ かぼちゃの天ぷら ・野菜のきんぴら茎わかめのいため物



・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

人気の「サー

9 火 ポークミンチカツ



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もみの木 の形をした「ポークミンチカツ」 が登場します!



16人 秋刀魚のかば焼き



・大根葉の煮浸し・わかめともやしのごまいため



17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

18歳 さごしの西京焼き



・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 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 都府舞鶴産の「大根焚き(だいこだき)」が行われることに ちなんで、大根を使った者物の「豚肉と大根 の照り煮」も組み合わせました。

19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 ビーンズフライ ・茎わかめのきんぴら



22』かき揚げ

ブロッコリーのいため物 ・小松菜の香味あえ・しそとひじきのふりかけ



・高野豆腐のそぼろ煮



15月力

豆腐入りつくねの蒸し焼き

・春巻 ・ほうれん草とコーンのソテー

えのきと人参のさっぱりいため



24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 ・こんにゃくの十佐者





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」





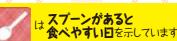


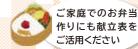
















なぜ冬至に"かぼちゃ"を食べるの?

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。

栄養の貯金箱

京都発!総合住宅不動産フランチャイズ

マンション

間取9の健康診断!?

▶建築士が間取りのアドバイスをす。 サービスをご用意しております!

我们家の子ラシを作成!

かうちのご売却をお考えの方必見! ホームページより販売用の 資料作成を試せます!

111:075:201:0111 広告

全国に 44 店舗展開中!

リフォーム

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

長期保存が可能

1日(月) 793kcal 📦

ご飯:376kcal 精白米

豚肉のしょうがいため:125kcal 豚肉.料 理酒,食塩,こしょう,玉ねぎ,しょうが,なた ね油,本みりん,(濃)醤油,オイスターソース

大根葉と人参のごま油いため:19kcal 大 根葉.人参.ごま油.砂糖.(淡)醤油

厚揚げと野菜の含め煮:107kcal 厚揚げ, 料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油,三温糖,削り 節,玉ねぎ,人参,しょうが,砂糖,片栗粉

糸こんにゃくの甘辛いため:19kcal 糸こん にゃく、なたね油、砂糖、(濃)醤油

きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂 糖,米酢,ごま油

2日(火) 789kcal 📦

麦ご飯:373kcal 精白米.米粒麦

油淋鶏:129kcal 鶏肉,食塩,料理酒,片栗 粉,なたね油,青ねぎ,しょうが,(濃)醤油, 米酢 砂糖

ほうれん草のいため物:22kcal ほうれん 草,人参,なたね油,(淡)醤油,本みりん

キャベツの煮浸し:82kcal キャベツ,油揚 げ,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

じゃがいものあっさり煮:34kcal じゃがい も,本みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節

なめたけ煮:11kcal えのきだけ,料理酒, 本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油

3日(水) 797kcal 📦

ご飯:376kcal 精白米

ビーフシチュー(レトルト):168kcal

チキンナゲット:60kcal チキンナゲット,

小松菜のいため物:12kcal 小松菜,なた ね油,(淡)醤油

ひじきのソテー:34kcal ひじき,コーン,枝 豆,なたね油,砂糖,こしょう,(淡)醤油

大根のピリ辛いため:9kcal 大根,ごま油, 本みりん,トウバンジャン,食塩,(淡)醤油,

4日(木) 865kcal 🗑

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鯖の塩焼き:143kcal さば,食塩,料理酒

大根葉のおかかいため:20kcal 大根葉、人 参,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油

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

こんにゃくの南蛮いため:21kcal 板こん にゃく,白ごま,ごま油,米酢,(濃)醤油,砂 糖,とうがらし粉,削り節

わかめとちくわのさっと煮:27kcal わか め,焼きちくわ,料理酒,(淡)醤油,本みり ん,白ごま,削り節

5日(金) 927kcal 🜑

ご飯:342kcal 精白米

スパイシーチキン:174kcal 鶏肉,にんにく 食塩,(濃)醤油,ヨーグルト(全脂無糖),カ レ一粉,片栗粉,小麦粉,なたね油

キャベツのいため物:23kcal キャベツ,人 参,なたね油,食塩,こしょう

ミートスパゲティ:83kcal セモリナスパゲティ,豚ひ き肉、玉ねぎ、人参、なたね油、小麦粉、トマトケチャッ プ,ホールトマト,ウスターソース,食塩,こしょう

もやしのソテー:30kcal 太もやし,まぐろフ レーク,なたね油,食塩,こしょう,(濃)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

12日(金) 756kcal 🗑

鶏肉の塩こうじ揚げ:127kcal 鶏肉,料理

小松菜のガーリックいため:13kcal 小松

大根と人参の煮物:27kcal 大根,人参,本

みたらしだんご:73kcal 白玉だんご,砂糖,

みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節

菜.にんにく、なたね油.(淡)醤油.こしょう

酒,塩こうじ,小麦粉,片栗粉,なたね油

いちごタルト:123kcal

ご飯:342kcal 精白米

8日(月) 778kcal 📦

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

サーモンカツ:133kcal サーモンカツ,なた

小松菜のごま油いため:15kcal 小松菜, 人参.ごま油.食塩.(淡)醤油

ひじきと高野豆腐の煮物:96kcal ひじき, 高野豆腐,油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤 油,(濃)醤油,削り節

大根のピクルス:12kcal 大根,しょうが, 砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢

三度豆のソテー:5kcal 三度豆,なたね油, 食塩,こしょう

16日(火) 827kcal 🗑

秋刀魚のかば焼き:125kcal さんま開き澱

大根葉の煮浸し:19kcal 大根葉.人参.本み

粉付き,なたね油,本みりん,砂糖,料理酒,

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

(濃)醤油,片栗粉

りん,(淡)醤油,削り節

9日(火) 809kcal 🗑

麦ご飯:340kcal 精白米.米粒麦

ポークミンチカツ:149kcal ポークミンチ カツA,なたね油

ブロッコリーのガーリックソテー:14kcal ブロッコリー,にんにく,(淡)醤油,食塩,こ しょう,なたね油

いためビーフン:52kcal 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

こんにゃくのごまみそあえ:37kcal 板こんにゃ く,砂糖,本みりん,料理酒,信州みそ,すりごま

みかん(缶):16kcal

ヨーグルトC:63kcal

17日(水) 826kcal 🗑

ひじきご飯:391kcal 精白米,ひじき.油揚 げ,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節,(淡)醤 油,かつおだし

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

小松菜のさっと煮:14kcal 小松菜,人参,本 みりん,(淡)醤油,削り節

高野豆腐の煮物:68kcal 高野豆腐.人参 モレ しいたけ、三温糖、本みりん、(淡)醤油、削り節

たこ焼き:93kcal たこ焼き、なたね油、青の り,バーベキューソース,砂糖,トマトケチャッ プ,ウスターソース,片栗粉

シナモンかぼちゃ:38kcal 西洋かぼちゃ, バター,砂糖,食塩,シナモン

10日(水) 906kcal 🗑

カレーピラフ:402kcal 精白米,まぐろフレー ク,人参,コーン,玉ねぎ,なたね油,カレー粉, (濃)醤油,ガーリックパウダー,食塩,こしょう, ウスターソース,本みりん,かつおだし,料理酒

チャウダー(レトルト):122kcal

焼きハンバーグ:106kcal ハンバーグD

大根葉のいため物:18kcal 大根葉,なたね 油,(淡)醤油,こしょう,本みりん

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, 黑砂糖,三温糖,(濃)醤油

きゅうりのピクルス:7kcal きゅうり,しょう が,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

18日(木) 782kcal 🖣

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

さごしの西京焼き:145kcal さごし,(濃)醤 油,料理酒,本みりん,三温糖,白みそ,(淡) 醤油,削り節,片栗粉

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

豚肉と大根の照り煮:76kcal 豚肉,大根, 人参,しょうが,ごま油,本みりん,料理酒,三 温糖,(濃)醤油,(淡)醤油

白菜のおかか煮:11kcal 白菜,(淡)醤油,本 みりん,花かつお,昆布

三度豆のごま煮:19kcal 三度豆,すりごま, ねりごま,砂糖,(濃)醤油

11日(木) 841kcal 🗑

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ビビンバ:206kcal 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

野菜のきんぴら:34kcal 人参,三度豆,つ きこんにゃく、白ごま、なたね油、砂糖、本 みりん,(濃)醤油

茎わかめのいため物:8kcal 茎わかめ、しょ うが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,削り節

プリプリ中華いため:127kcal 鶏肉,ごま油,

料理酒.(濃)醤油.人参.しょうが.にんにく.干

ししいたけ、板こんにゃく、ピーマン、なたね油、

砂糖,トウバンジャン,(淡)醤油,米酢,片栗粉

うずら卵のいり煮:50kcal うずら卵,料理

大根葉と油揚げの煮浸し:59kcal 大根葉,人

ビーンズフライ:86kcal ミックスビーンズ,

茎わかめのきんぴら:12kcal 茎わかめ、な

ガーリックパウダー,食塩,片栗粉,なたね油

参,油揚げ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節

<u>パイナップル(缶)</u>:19kcal

ご飯:376kcal 精白米

酒,(濃)醤油,本みりん

おから:36kcal おから,油揚げ,青ねぎ,三温 糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,煮干し

22日(月) 893kcal 🖣 19日(金) 848kcal 🗑

ご飯:376kcal 精白米

(濃)醤油,片栗粉

かき揚げ:206kcal 焼きちくわ,玉ねぎ,西洋 かぼちゃ,枝豆,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油

ブロッコリーのいため物:15kcal ブロッコ リー,なたね油,食塩

高野豆腐のそぼろ煮:121kcal 高野豆腐,三 温糖.(淡)醤油.削り筋.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

小松菜の香味あえ:13kcal 小松菜,しょう が,白ねぎ,(濃)醤油,ごま油

しそとひじきのふりかけ:24kcal ひじき, 白ごま,赤しそふりかけ,砂糖,本みりん, (濃)醤油,削り節

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	ЙA	大豆	午乳	小麦	えひ	カル	使用日	食品名	ΪÌÌ	大豆	午乳	小麦	えひ	カル	使用日	食品 名	הולה	大显	午乳	小麦	えひ	かに
1	厚揚げ	×	0	×	×	×	×	8, 17, 22	高野豆腐	×	0	×	×	×	×	15	カレー (レトルト)	×	×	×	0	×	×
1	オイスターソース	×	0	×	0	×	×	9	ポークミンチカツA	×	0	×	0	×	×	15	豆腐入りつくね	×	0	×	0	×	×
2,4,8,12, 16,17,19,24	油揚げ	×	0	×	×	×	×	9	ヨーグルトC	×	×	0	×	×	×	15, 17	バター	×	×	0	×	×	×
3	チキンナゲット	×	0	×	×	×	×	9	信州みそ	×	0	×	×	×	×	17	たこ焼き	×	0	×	×	×	×
3	ビーフシチュー (レトルト)	×	0	0	0	×	×	10	チャウダー (レトルト)	×	×	0	0	×	×	18	白みそ	×	0	×	×	×	×
5	いちごタルト	0	0	0	0	×	×	10	ハンバーグD	×	0	×	×	×	×	19	ミックスビーンズ	×	0	×	×	×	×
5	ヨーグルト (全脂無糖)	×	×	0	×	×	×	11	いり卵	0	×	×	0	×	×	23	春巻	×	0	×	0	×	×
5	セモリナスパゲティ	×	×	×	0	×	×	11, 16, 23	赤みそ	×	0	×	×	×	×	23	テンメンジャン	×	0	×	0	×	×
8	サーモンカツ	×	0	×	0	×	×	12	おから	×	0	×	×	×	×	(濃·淡) 醤油		×	0	×	0	×	×

*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。 *1.1.やもやしらす干しなどの小魚、魚の切身、さば水者等には、原料中来の角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。

たね油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節

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

春巻:118kcal 春巻,なたね油

ほうれん草とコーンのソテー:22kcal ほう れん草,コーン,なたね油,こしょう,(淡)醤油

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

えのきだけ,人参,なたね油,(淡)醤油,レ モン果汁

リーブ油

醤油,本みりん,料理酒,削り節

本みりん、(淡)醤油、花かつお

23日(火) 827kcal 🖣

15日(月) 836kcal 🖣

豆腐入りつくねの蒸し焼き:63kcal 豆腐

キャベツとコーンのソテー:21kcal キャベツ.

カリフラワーのバターいため:22kcal カリ

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,

フラワー. 玉ねぎ.バター. 食塩.こしょう

コーン,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

カレー(レトルト):194kcal

入りつくね.なたね油

粒マスタード

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

回鍋肉:135kcal 豚肉,キャベツ,人参,しょ

えのきと人参のさっぱりいため:13kcal

わかめともやしのごまいため:37kcal わ かめ,太もやし,人参,ごま油,白ごま,砂 糖.(淡) 經油

壬生菜の炊いたん:62kcal 壬生菜,本しめ

じ,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,削り節

豚肉の甘辛そぼろ:73kcal 豚ひき肉,しょ

うが,赤みそ,砂糖,なたね油,白ごま

ご飯:376kcal 精白米

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

こんにゃくの土佐煮:5kcal 板こんにゃく、

24日(水) 770kcal 🗑

鶏肉のガーリックソテー:88kcal 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,パセリ,(淡)醤油,オ

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

昆布豆:70kcal 大豆水煮,昆布,砂糖,(濃)

おうちカンパニー JAPAN STANDARD おうちのよいところもわるいところも お伝えします! 2枚目無料 「知っていたら"ここ"に、しなかった。」 がなくなることに挑戦します! **0**円 мサイズ2枚で3,380円 📧 新築戸建 Lサイズ2枚で5,560円® 1 枚でも25%OFF 中古戸建 自分分(农村分自由设计 〜京都市給食献立表 限定 01 間取りの変更とデザイン設計を 0円でご対応させていただきます! 配達でも使える特別なク フーボン記号『KS-01|

ROYAL COUPON ROYAL COUPON

吏用条件等は公式サイトまたはお電話にて

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。

03