

令和8年
1月のメニュー
選択制・中学校給食
京都市教育委員会

京都市中学校給食予約システム
CITY OF KYOTO SCHOOL LUNCH RESERVATION SYSTEM

1月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 12月 1日(月)～11日(木)
予約マークシート 12月 5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。

<給食のキャンセル期日について>
1月分のうち7日～16日のキャンセル期日は、例外的に12月15日(月)までとなります。
※原則、給食を食べる週の月曜日を基準として、その前日を含む10日前まで(土日祝含む)

13火 野菜コロッケ 麦

・大根葉のいため物 ・和風カレー豆腐
・紅白なます ・黒豆

京都府産の金時人参です。

「紅白なます」、「黒豆」はお節料理にちなんだ献立です。

14水 鶏肉の塩こうじ揚げ

・小松菜のごま油いため
・菊菜と油揚げのごま酢あえ
・糸こんにゃくのきんぴら ・茎わかめのいため物

冬に美味しい「菊菜(春菊)」を使用します。

19月 鰯のかば焼き 玄米

・小松菜のソテー ・切干大根の煮付け
・キャベツのごま煮 ・こんにゃくの南蛮いため

京都府舞鶴産の鰯です。

20火 ハッシュドビーフ 麦

・鮭ボールのから揚げ ・ほうれん草のソテー
・カリフラワーのチーズ焼き
・人参とセロリのマスタードあえ

「ハッシュドビーフ」はご飯にかけて食べましょう。

ハッシュドビーフ

26月 チキンハンバーグ

・スパソテー
・小松菜と油揚げのガーリックいため
・昆布豆 ・人参のごまあえ

「チキンハンバーグ」を「スパソテー」の上にのせて食べましょう。

27火 かますの竜田揚げ 麦

・大根葉のおかいため
・じゃがいものそぼろ煮
・きのこのペペロンチーノ風 ・金時煮豆

京都府舞鶴産のかますです。

「かますの竜田揚げ」と「きのこのペペロンチーノ風」は新献立です。

今月の新menu NEW

21日 シンガポールチキン

「シンガポールチキン」は、「海南鶏飯」と呼ばれる、ゆでた鶏肉とそのゆで汁で調理した米飯と一緒に盛り付けて食べるシンガポール料理をイメージしています。しょうがとレモンが香り、食欲がそそる一品です。ぜひ、ご飯にのせて本場風にして食べましょう。

27日 かますの竜田揚げ

かますは京都府舞鶴産です。身がやわらかい白身魚で、旨味のある食べやすい魚です。今回は、醤油やしょうがなどにつけ、竜田揚げにして提供します。

27日 きのこのペペロンチーノ風

えのきだけとしめじをオリーブ油で炒め、にんにくや醤油、とうがらし粉でペペロンチーノ風に味付けをします。

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。

13日 紅白なます 金時人参

15日 さごしの西京焼き さごし

19日 鰯のかば焼き 鰯

27日 かますの竜田揚げ かます

日本の行事食 お節料理

お正月に食べられる「お節」は料理の色や形、名前から食べる人の健康や幸せを願っています。また、重箱に詰めることにも、「福が重なる」「めでたさが重なる」という願いが込められています。

～給食に登場する、お節料理～

たたきごぼう 9日に登場！

ごぼうは、土に細く長く根を張ることから、「細く長く幸せに過ごせますように」という意味や、「開きごぼう」とも呼ばれることから「運が開くように」という意味が込められています。

ごまめ 9日に登場！

「田づくり」とも呼ばれ、田植の際に肥料として田んぼにまいて豊作を願ったことから「お米がたくさんとれますように」という意味が込められています。

紅白なます 13日に登場！

紅と白の水引を、金時人参と大根のせん切りで表現します。一家の平和を願う縁起物とされています。

黒豆 13日に登場！

魔除けの色とされる黒色と、豆にかけて「一年間、元気でまめに働けますように」という意味が込められています。

7水 カレー

・コーンとツナのふんわり揚げ
・小松菜のガーリックいため
・切干大根のはりはり漬け ・みかん(缶)

「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

8木 タレかつ 麦

・キャベツのソテー
・ひじきと高野豆腐の煮物
・よごし ・きゅうりの甘酢煮

ご当地menu

新潟県の郷土料理である「タレかつ」と、富山県の郷土料理である「よごし」が登場します。

9金 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
・厚揚げと野菜の含め煮
・たたきごぼう ・ごまめ

「たたきごぼう」、「ごまめ」は、お節料理にちなんだ献立です。

15木 さごしの西京焼き

和(なごみ)献立

・ほうれん草のおかか煮 ・高野豆腐の煮物
・九条ねぎとささ身の香味あえ ・にんじんしりしり

京都府舞鶴産のさごしです。

1月15日は小正月です。京都では、小正月に「小豆粥」が食べられることから、「あずきごはん」が登場します。また、主菜には京都府産のさごしを使った「さごしの西京焼き」、副菜には「九条ねぎとささ身の香味あえ」などを組み合わせ、京都らしさをとり入れた献立となっています。

あずきごはん

16金 かき揚げ

・大根葉のごま油いため ・ひじきそぼろ丼の具
・もやしとにらの塩ごまあえ
・きゅうりのピクルス

「ひじきそぼろ丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

21水 シンガポールチキン NEW

・ブロッコリーのソテー
・大根葉と油揚げの煮浸し ・もやしのカレー味
・和風ピクルス

「シンガポールチキン」は新献立です。ご飯にのせて食べましょう。

22木 レンコンミンチカツ 麦

・小松菜のごまいため ・高野豆腐のそぼろ煮
・じゃがいものピリ辛いため
・わかめとツナのさつと煮

れんこんの食感が楽しめるミンチカツです。

23金 鶏肉のみぞれ煮

・ほうれん草のいため物 ・キャベツの煮浸し
・安倍川もち ・きゅうりのナムル

「安倍川もち」は手作りのあんと一緒に食べましょう。

菜めし

28水 鶏肉のさっぱり煮

・ブロッコリーのいため物
・きつね丼の具 ・ビーンズフライ
・こんにゃくの含め煮

「きつね丼の具」はごはんにかけて食べましょう。

29木 回鍋肉 麦

・豆腐入りつくねの蒸し焼き
・小松菜のいため物 ・ポテの香草揚げ
・大根のピクルス

「回鍋肉」は野菜がたくさん食べられる中国の家庭料理です。

30金 ビビンバ 玄米

・春巻 ・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。

ヨーグルト



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



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



※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。

※1月15日(木)はあずきごはんです。

令和8年1月

使用材料一覧表

この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！



地域によって
違う！

お雑煮

お雑煮は、江戸時代から正月の伝統料理として食べられています。様々な具材を煮混ぜることが「雑煮」の語源と言われています。

全国のお雑煮

お雑煮には、お正月の縁起物として食される、餅が入ります。岐阜県の関ヶ原を境に、東側は「角餅」、西側は「丸餅」とお雑煮に入る餅の形が異なります。もともとは、「円満」の意味を持つ「丸餅」が主流でしたが、江戸時代に平たく伸ばした餅を切り分ける技術が生まれ、それが「角餅」となり、さらに運搬が便利な面から江戸から徐々に広まっていったようです。さらに、地域によって作り方や具材の違いがあります。

岩手県 宮古くるみ雑煮



岩手県の宮古地域では、餅を甘いくるみだれにつけて食べます。

東京都 東京江戸雑煮



鯉と昆布だしに醤油、みりんが効いたすまし汁ベースのお雑煮です。

愛知県 名古屋雑煮



角餅、青菜、鯉節が入るシンプルなお雑煮です。

京都府 白味噌雑煮



鯉、昆布だしを用いた白味噌仕立てのお雑煮です。金時人参や里芋を入れることもあります。

鳥取県 小豆雑煮



別の鍋で煮た餅を、甘い小豆汁に入れた、ぜんざいのようなお雑煮です。

福岡県 博多のブリ雑煮



別の鍋で煮た餅を、あご（飛魚）のだし汁に入れたもの。福岡県では、ブリなどの魚を入れます。

7日(水) 862kcal

ご飯:376kcal 精白米

カレー(レトルト):194kcal

コーンとツナのふんわり揚げ:98kcal 豆腐, おから, コーン, まぐろフレーク, 小麦粉, 片栗粉, 食塩, こしょう, (淡)醤油, 豆乳, なたね油

小松菜のガーリックいため:16kcal 小松菜, 人参, にんにく, なたね油, (淡)醤油, こしょう

切干大根のはりはり漬け:24kcal 切干大根, 細昆布, 干しいたけ, 米酢, 砂糖, (淡)醤油

みかん(缶):16kcal

8日(木) 849kcal

麦ご飯:373kcal 精白米, 米粒麦

タレかつ:169kcal とんかつ, なたね油, (濃)醤油, (淡)醤油, 本みりん, 砂糖, 料理酒, 削り節

キャベツのソテー:23kcal キャベツ, 人参, なたね油, 食塩, こしょう

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

よごし:36kcal 大根菜, ごま油, すりごま, 信州みそ, 赤みそ, 砂糖, 削り節

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

9日(金) 821kcal

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

ブロッコリーのガーリックソテー:16kcal ブロッコリー, にんにく, (淡)醤油, 食塩, こしょう, なたね油

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

たたきごぼろ:30kcal ごぼろ, すりごま, 白ごま, 砂糖, (淡)醤油, 米酢, 削り節

ごまめ:29kcal 田づくり, なたね油, 白ごま, 本みりん, (濃)醤油, 水あめ

13日(火) 911kcal

麦ご飯:373kcal 精白米, 米粒麦

野菜コロッケ:121kcal ポテトコロッケ, なたね油

大根菜のいため物:21kcal 大根菜, 人参, なたね油, 本みりん, (濃)醤油, 料理酒

和風カレー豆腐:140kcal 豆腐, 豚肉, 玉ねぎ, 青ねぎ, しょうが, なたね油, 砂糖, 食塩, カレー粉, (濃)醤油, 片栗粉, 削り節

紅白なます:20kcal 大根, 食塩, 金時人参, 白ごま, なたね油, 砂糖, 米酢, ゆず果汁

黒豆:98kcal 黒豆, 三温糖, (濃)醤油

14日(水) 778kcal

ご飯:376kcal 精白米

鶏肉の塩こうじ揚げ:148kcal 鶏肉, 料理酒, 塩こうじ, 小麦粉, 片栗粉, なたね油

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

菊菜と油揚げのごま酢あえ:78kcal 春菊, 白菜, 油揚げ, すりごま, 砂糖, (淡)醤油, 米酢

糸こんにゃくのきんぴら:15kcal 糸こんにゃく, なたね油, 砂糖, (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

15日(木) 845kcal

あずきごはん:394kcal 精白米, もち米, ゆであずき, 食塩

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

ほうれん草のおかか煮:20kcal ほうれん草, 花かつお, 本みりん, (濃)醤油, 昆布

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

九条ねぎとささ身の香味あえ:55kcal 鶏肉, 青ねぎ, 料理酒, ごま油, 食塩, (淡)醤油, 本みりん, 白ごま

にんじんしりしり:25kcal 人参, まぐろフレーク, なたね油, 食塩, こしょう, (淡)醤油

16日(金) 850kcal

ご飯:376kcal 精白米

かき揚げ:157kcal 西洋かぼちゃ, 焼きちくわ, 玉ねぎ, 枝豆, 小麦粉, 片栗粉, 食塩, なたね油

大根菜のごま油いため:17kcal 大根菜, 人参, ごま油, 砂糖, (淡)醤油

ひじきそぼろ丼の具:108kcal 鶏ひき肉, 玉ねぎ, 人参, ひじき, (濃)醤油, 豆みそ, 料理酒, 本みりん, 三温糖, にんにく, しょうが, なたね油

もやしとニラの塩ごまあえ:47kcal 太もやし, にら, にんにく, すりごま, 食塩, ごま油, 米酢, 砂糖, こしょう

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

19日(月) 835kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米, 発芽玄米

鯛のかば焼き:174kcal いわし, しょうが, (濃)醤油, 料理酒, 小麦粉, 片栗粉, なたね油, 本みりん, 砂糖

小松菜のソテー:13kcal 小松菜, 人参, なたね油, (淡)醤油, こしょう

切干大根の煮付け:92kcal 切干大根, 油揚げ, 人参, 三温糖, (淡)醤油, 煮干し

キャベツのごま煮:23kcal キャベツ, 白ごま, (淡)醤油, 削り節

こんにゃくの南蛮いため:16kcal 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

20日(火) 799kcal

麦ご飯:373kcal 精白米, 米粒麦

ハッシュドビーフ(レトルト):171kcal

鮭ボールのから揚げ:56kcal 鮭ボール, なたね油

ほうれん草のソテー:16kcal ほうれん草, なたね油, 食塩, こしょう, (淡)醤油

カリフラワーのチーズ焼き:26kcal カリフラワー, 粉チーズ

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, 粒マスタード

21日(水) 682kcal

ご飯:376kcal 精白米

シンガポールチキン:83kcal 鶏肉, ごま油, 白ねぎ, しょうが, にんにく, チキンスープ, (濃)醤油, 砂糖, レモン果汁, オイスターソース, 片栗粉

ブロッコリーのソテー:15kcal ブロッコリー, なたね油, 食塩, こしょう

大根菜と油揚げの煮浸し:50kcal 大根菜, 人参, 油揚げ, 本みりん, (淡)醤油, 削り節

もやしのカレー味:10kcal 太もやし, 食塩, なたね油, (淡)醤油, カレー粉

和風ピクルス:10kcal きゅうり, 人参, 赤しそふりかけ, 砂糖, 食塩, (濃)醤油, りんご酢

22日(木) 860kcal

麦ご飯:373kcal 精白米, 米粒麦

レンコンミンチカツ:137kcal レンコンミンチカツ, なたね油

小松菜のごまいため:21kcal 小松菜, 白ごま, なたね油, 本みりん, (淡)醤油

高野豆腐のそぼろ煮:121kcal 高野豆腐, 三温糖, (淡)醤油, 削り節, 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

じゃがいものピリ辛いため:31kcal じゃがいも, ごま油, トウバンジャン, 本みりん, 食塩, (淡)醤油, 米酢

わかめとツナのさっと煮:39kcal わかめ, まぐろフレーク, 料理酒, (淡)醤油, 本みりん, 白ごま, 削り節

23日(金) 802kcal

菜めし:347kcal 精白米, 食塩, 大根菜, 料理酒

鶏肉のみぞれ煮:142kcal 鶏肉, しょうが, (濃)醤油, 料理酒, 小麦粉, 片栗粉, なたね油, 大根おろし, (淡)醤油, 本みりん, 砂糖, 削り節

ほうれん草のいため物:21kcal 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:60kcal キャベツ, 油揚げ, 本みりん, (淡)醤油, 削り節

安倍川もち:85kcal 煮込み餅, ゆであずき, きな粉

きゅうりのナムル:9kcal きゅうり, 食塩, 砂糖, 米酢, ごま油

26日(月) 899kcal

ご飯:342kcal 精白米

チキンハンバーグ(レトルト):227kcal

スパソテー:45kcal セモリナスパゲティ, 食塩, なたね油, ガーリックパウダー, こしょう

小松菜と油揚げのガーリックいため:50kcal 小松菜, 油揚げ, にんにく, なたね油, (淡)醤油, 食塩, こしょう

昆布豆:70kcal 大豆水煮, 昆布, 砂糖, (濃)醤油, 本みりん, 料理酒, 削り節

人参のごまあえ:27kcal 人参, 白ごま, なたね油, 料理酒, (濃)醤油, 本みりん

27日(火) 770kcal

麦ご飯:373kcal 精白米, 米粒麦

かますの竜田揚げ:97kcal かます(開き), しょうが, (濃)醤油, 料理酒, 片栗粉, 小麦粉, なたね油

大根菜のおかかいため:19kcal 大根菜, 人参, 花かつお, 本みりん, (淡)醤油, なたね油

じゃがいものそぼろ煮:69kcal 鶏ひき肉, じゃがいも, 玉ねぎ, 人参, なたね油, 三温糖, 本みりん, 料理酒, (淡)醤油, (濃)醤油

きのこのペロンチーノ風:26kcal えのきたけ, 本しめじ, 玉ねぎ, オリーブ油, にんにく, (濃)醤油, とうがらし粉, 食塩, こしょう

金時煮豆:48kcal 金時豆, 三温糖, 食塩

28日(水) 860kcal

ご飯:376kcal 精白米

鶏肉のさっぱり煮:98kcal 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

ブロッコリーのいため物:15kcal ブロッコリー, なたね油, 食塩

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

ビーンズフライ:86kcal ミックスビーンズ, ガーリックパウダー, 食塩, 片栗粉, なたね油

こんにゃくの含め煮:4kcal 板こんにゃく, (濃)醤油, 本みりん, 料理酒, 削り節

ささいなお悩み事でもお待ちしております

広告

マンション管理相談会

2026年2月1日(土)～2月28日(土)

管理組合運営

大規模修繕

快適なコミュニティライフetc...

日本ハウズイング株式会社

京都支店 TEL.075-222-0098

マンション管理業 国土交通大臣 (1) 第 034770 号



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。

1月24日～30日は 全国学校給食週間です！

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。日本の学校給食は、明治22年山形県の鶴岡町（現鶴岡市）に始まり、戦争中一時中断されましたが、戦後の栄養状態の悪い子どもたちを救うため、海外からの支援物資を受けて再開されました。その給食物資の贈呈式が「学校給食感謝の日（給食記念日）」として12月24日に行われましたが、冬休みと重なってしまうため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」と定められています。

改めて、学校給食週間にきっかけに、食べ物のお大切さや、給食に関わる人の想いを知り、日々の食事に感謝する気持ちを持ちたいですね。

29日(木) 788kcal

麦ご飯:373kcal 精白米, 米粒麦

回鍋肉:124kcal 豚肉, キャベツ, 人参, しょうが, 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

豆腐入りつくねの蒸し焼き:63kcal 豆腐, 入りつくね, なたね油

小松菜のいため物:12kcal 小松菜, なたね油, (淡)醤油

ポテトの香草揚げ:59kcal じゃがいも, 食塩, バジル, 片栗粉, なたね油

大根のピクルス:19kcal 大根, 砂糖, 食塩, (淡)醤油, 米酢

30日(金) 986kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米, 発芽玄米

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, (淡)醤油, ほうれん草, 人参, 大豆もやし, ごま油

春巻:118kcal 春巻, なたね油

ひじきのソテー:37kcal ひじき, 人参, 枝豆, なたね油, 砂糖, こしょう, (淡)醤油

白菜の煮付け:26kcal 白菜, 油揚げ, (淡)醤油, 削り節

パインアップル(缶):19kcal

ヨーグルトC:63kcal

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	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
7	おから	×	○	×	×	×	×	9	厚揚げ	×	○	×	×	×	×
7	カレー (レトルト)	×	×	×	○	×	×	9, 21	オイスターソース	×	○	×	○	×	×
7	豆乳	×	○	×	×	×	×	13	ポテトコロッケ	×	○	×	○	×	×
7, 13	豆腐	×	○	×	×	×	×	15	白みそ	×	○	×	×	×	×
8	とんかつ	×	○	×	○	×	×	16	豆みそ	×	○	×	×	×	×
8	信州みそ	×	○	×	×	×	×	20	ハッシュドビーフ (レトルト)	×	○	○	×	×	×
8, 14, 19, 21, 23, 26, 28, 30	油揚げ	×	○	×	×	×	×	20	粉チーズ	×	×	○	×	×	×
8, 15, 22	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	22	レンコンミンチカツ	×	○	×	○	×	×
8, 29, 30	赤みそ	×	○	×	×	×	×	23	きな粉	×	○	×	×	×	×

※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、またはアレルギー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。
※ししゃもや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（意図しない微量のアレルゲンが混入する）の可能性があります。