

💮 京都市中学校給食予約システム 🌡 🧶 A J

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)

今月の<mark>鋭menu</mark> 🥌



「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を一緒 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。



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。



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。

※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。









· 4. 4

7 水 力



新潟県の郷土

県の郷土料理

・ひじきと高野豆腐の煮物 よごし ・きゅうりの甘酢煮

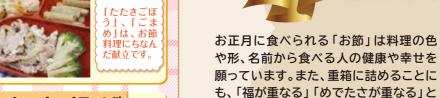


9金豚肉のしょうがいため

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



「たたきごほ



13 野菜コロッケ

・大根葉のいため物 和風カレー豆腐 紅白なます・黒豆

19月鰯のかば焼き

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



京都府産の 食時人参です

料理にちなん

京都府舞鶴産6

鰯です。

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



20 ハッシュドビーフ

・鮭ボールのから揚げ・ほうれん草のソテー

冬に美味しい 「菊菜(春菊)」 を使用します。

15歳 さごしの西京焼き

21* シンガポールチキン



・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

・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 都府舞鶴産の 1月15日は小正月です。京都では、小正月

ge 🔑 ege 🐠 ege 🐠 ege 🚜

22歳 レンコンミンチカツ 慶

・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

わかめとツナのさっと煮

さごしです。

あずきごはん

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「九条ねぎとさき身の香味あ 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。

16金かき揚げ

23金 鶏肉のみぞれ煮

・安倍川もち ・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

・大根葉のごま油いため ・ひじきそぼろ丼の具・もやしと二ラの塩ごまあえ・きゅうりのピクルス



「ひじきそほ ろ丼の具」は ご飯にのせて

は手作りのお

べましょう。

と一緒に食

いう願いが込められています。

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。

〜給食に登場する、お節料理〜

日本の行事食

お節料理





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。





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。

26月 チキンハンバーグ



27人 かますの竜田揚げ

大根葉のおかかいため

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る

・きのこのペペロンチーノ風



・金時煮豆 都府舞鶴産の

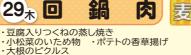
は新献立です。

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 旦1はごはん



・小松菜のいため物 ・大根のピクルス



「回鍋肉」は 野菜がた 中国の家庭料

れんこんの食

感が楽しめる

ミンチカツて

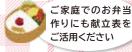
30金ビビンバ

・春巻 ・ひじきのソテー ・白菜の煮付け ・パイナップル(缶)





食べやすい日を示しています





※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、魚は収穫量の関係がら他府県産に変更する場合があります。

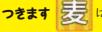
※1月15日(木)はあずきごはんです。

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」



















コーンとツナのふんわり揚げ





この印刷物が不要になれば 「雑がみ」として古紙回収等へ





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。岐阜県の関ケ原を境に、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。





岩手県の宮古地 域では、餅を甘 いくるみだれに つけて食べま



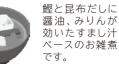


鰹、昆布だしを 用いた白味噌仕 立てのお雑煮で す。金時人参や 里芋を入れるこ ともあります。

ささいなお悩み事でもお待ちしております

白味噌雑煮





小豆雜煮

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

広告

角餅、青菜、鰹節 が入るシンプルな お雑煮です。



福岡県 博多のブリ雑煮

愛知! 名古屋雑煮



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。

雑者です。

1月24日≈30日は

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「全国学校給食调

改めて、学校給食週間を きっかけに、食べ物の大切さ 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 持ちを大切にしたいですね。

間」と定められています。

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,

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

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

みかん(缶):16kcal

15日(木) 845kcal 🗑

あずきごはん:394kcal 精白米,もち米,ゆ

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 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

22日(木) 860kcal 🖣

レンコンミンチカツ:137kcal レンコンミン

小松菜のごまいため:21kcal 小松菜,白ご

高野豆腐のそぼろ煮:121kcal 高野豆腐,三温

じゃがいものピリ辛いため:31kcal じゃが

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

29日(木) 788kcal 🗑

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

豆腐入りつくねの蒸し焼き:63kcal 豆腐

小松菜のいため物:12kcal 小松菜,なたね

ポテトの香草揚げ:59kcal じゃがいも,食

大根のピクルス:19kcal 大根,砂糖,食塩,

塩,バジル,片栗粉,なたね油

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ン,赤みそ,砂糖,料理酒,(淡)醤油

入りつくね、なたね油

油,(淡)醤油

(淡)醤油,米酢

いも,ごま油,トウバンジャン,本みりん,食塩,

油,玉ねぎ,人参,料理酒,本みりん,片栗粉

糖,(淡)醤油,削り節,鶏ひき肉,しょうが,なたね

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ま、なたね油、本みりん、(淡)醤油

チカツ,なたね油

(淡)醤油,米酢

ごま.削り節

23日(金) 802kcal 🗑

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

8日(木) 849kcal 🗑

タレかつ:169kcal とんかつ,なたね油,

キャベツのソテー:23kcal キャベツ,人参,

ひじきと高野豆腐の煮物:96kcal ひじき,

よごし:36kcal 大根葉,ごま油,すりごま

きゅうりの甘酢煮:14kcal きゅうり,しょう

16日(金) 850kcal 🗑

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

大根葉のごま油いため:17kcal 大根葉,人

ひじきそぼろ丼の具:108kcal 鶏ひき肉,玉ね

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

ぎ,人参,ひじき,(濃)醤油,豆みそ,料理酒,本

高野豆腐,油揚げ,人参,砂糖,本みりん,

(濃)醤油,(淡)醤油,本みりん,砂糖,料

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

理洒 削り節

なたね油、食塩、こしょう

(濃)醤油.(淡)醤油.削り節

信州みそ,赤みそ,砂糖,削り節

が,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

ご飯:376kcal 精白米

参,ごま油,砂糖,(淡)醤油

酢,砂糖,こしょう

たわ油

菜めし:347kcal 精白米,食塩,大根葉,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,

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

きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂

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,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

パイナップル(缶):19kcal

ヨーグルトC:63kcal

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 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)醬油.(濃)醬油.三温糖.削년 節、玉ねぎ、人参しょうが、砂糖、片栗粉

たたきごぼう:30kcal ごぼう,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

19日(月) 835kcal 🗑

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

鰯のかば焼き: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.者干し

キャベツのごま煮:23kcal キャベツ,白こ 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

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

20日(火) 799kcal 🗑

黑豆:98kcal 黒豆,三温糖,(濃)醤油

13日(火) 911kcal 🗑

野菜コロッケ:121kcal ポテトコロッケ,なた

大根葉のいため物:21kcal 大根葉,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

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

カレー粉、(濃)醤油、片栗粉、削り節

ぎ,青ねぎ,しょうが,なたね油,砂糖,食塩.

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

<u>ハッシュドビーフ(レトルト)</u>: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

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

27日(火) 770kcal 🗑

かますの竜田揚げ:97kcal かます(開き).

大根葉のおかかいため:19kcal 大根葉,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

きのこのペペロンチーノ風:26kcal えのき

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

だけ,本しめじ,玉ねぎ,オリーブ油,にんに

しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

粉.なたね油

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

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

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

大根葉と油揚げの煮浸し:50kcal 大根葉, 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,

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

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

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 | 使用日 | | 食 品 名 | 卵 | 大豆|牛乳小麦|| えび かに

7	おから	×	0	×	×	×	×	9	厚揚げ	×	0	×	×	×	×	26	チキンハンバーグ (レトルト)	×	0	×	0	×	×
7	カレー (レトルト)	×	×	×	0	×	×	9, 21	オイスターソース	×	0	×	0	×	×	26	セモリナスパゲティ	×	×	×	0	×	×
7	豆乳	×	0	×	×	×	×	13	ポテトコロッケ	×	0	×	0	×	×	28	ミックスピーンズ	×	0	×	×	×	×
7, 13	豆腐	×	0	×	×	×	×	15	白みそ	×	0	×	×	×	×	29	豆腐入りつくね	×	0	×	0	×	×
8	とんかつ	×	0	×	0	×	×	16	豆みそ	×	0	×	×	×	×	29	テンメンジャン	×	0	×	0	×	×
8	信州みそ	×	0	×	×	×	×	20	ハッシュドビーフ (レトルト)	×	0	0	0	×	×	30	いり卵	0	×	×	0	×	×
8,14,19,21, 23,26,28,30	油揚げ	×	0	×	×	×	×	20	粉チーズ	×	×	0	×	×	×	30	春巻	×	0	×	0	×	×
8, 15, 22	高野豆腐	×	0	×	×	×	×	22	レンコンミンチカツ	×	0	×	0	×	×	30	ヨーグルトC	×	×	0	×	×	×
8, 29, 30	赤みそ	×	0	×	×	×	×	23	きな粉	×	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。

* 無介類・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。
* し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(意図しない微量のアレルゲンが混入する)の可能性があります。

②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

【大規模修繕

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。

2026年2月1日 □~2月28日 □

快適なコミュニティライフetc...

管理組合運営