

# 令和8年 選択制・ 中学校給食 2月の メニュー

京都市教育委員会



## 2月分の予約期間のお知らせ

◆予約システム 1月 1日(木)~16日(金)

予約マークシート 1月 9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。

## 今月の新menu



3日  
きなこ豆



6日  
酢鶏

油で揚げた大豆を砂糖と醤油で煮詰め、きなこをまぶして仕上げます。行事ならではのメニューを楽しみながら味わって食べてほしいです。

## 19木 ビーフシチュー

・焼きハンバーグ ・小松菜のソテー

・ビーンズフライ ・シナモンかぼちゃ

## 20金 鶏肉の照り焼き

・ほうれん草の煮浸し ・きつね丼の具

・こんにゃくのごまみそあえ ・りんごのコンポート

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」

ここも  
しっかり  
読んでね!

牛乳が  
(138kcal)

毎日つきます

は麦ごはん

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

## ☆給食総選挙☆ ～結果発表～

第1位に輝いたのは…

### ビビンバ

2位 プリプリ中華いため

3位 カレー

上位3つの献立は3月に卒業祝いの献立として登場します!

1位のビビンバは2月と3月の2回登場します!お楽しみに☆

## 選択制中学校給食レシピアイデアコンテスト

応募された1960点から、選ばれた入賞作品を発表します!

### ★市長賞★

久世中 1年 能勢 大輝さん  
「京風ガパオ」(主菜)

### ★教育長賞★

西ノ京中 3年 國本 葵さん  
「万願寺とうがらしとじゃこポテトサラダ」(副菜)

### ★松丸獎先生の ☆どっこいおきの☆ 給食賞

西ノ京中 2年 澤田 由奈さん  
「賀茂なすと九条ねぎの和風ハンバーグあんかけ」(主菜)  
安祥寺中 2年 源 生成さん  
「万願寺とうがらしと切干大根の赤しそあえ」(副菜)

入賞作品は、令和8年度の献立に登場します!お楽しみに!

★佳作は裏面で紹介しています。

### 2月 えびマヨ

・ゆでキャベツ ・大根葉と油揚げの煮浸し  
・こんにゃくの南蛮いため ・人参のごまあえ



### 5木 太刀魚のかば焼き

・大根葉のごま油いため  
・豚肉と豆のカレーいため  
・茎わかめのいため物



### 13金 カレーコロッケ



### 3火 鯛の梅煮

・ほうれん草のお浸し ・ひじきそぼろ丼の具  
・もやしとニラの塩ごまあえ ・きなこ豆



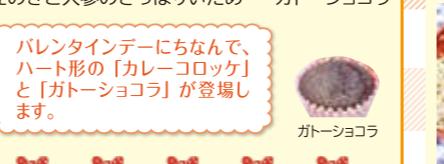
### 6金 酢鶏

・ブロッコリー添え ・コールスロー  
・糸こんにゃくの辛さいため ・なめたけ煮



### 16月 わかさぎの南蛮漬け

・ほうれん草のいため物  
・茎わかめのきんぴら ・豚肉の甘辛そぼろ



### 9月 カレー

・豆腐入りくねの蒸し焼き  
・小松菜とコーンのソテー  
・カリフラワーのバターいため ・きゅうりのナムル



### 17火 鶏肉のさっぱり煮

・ほうれん草のいため物  
・大根と人参の煮物



### 4水 かき揚げ

・小松菜のいため物  
・高野豆腐と野菜の煮物



### 10火 回鍋肉

・春巻 ・大根葉のおかかいため  
・もやしの煮浸し ・わかめとちくわのさっと煮



### 12木 チキンの照りから

・ほうれん草のソテー ・厚揚げと野菜の含め煮  
・ひじきのソテー ・大根のピクルス



### 和(なごみ)献立

・小松菜のいため物  
・高野豆腐と野菜の煮物  
・じゃがいものピリ辛いため  
・大根の甘酢煮

鶏肉、ごぼう、人参などが入った炊き込みご飯の「とりめし」や一つ一つ形をきれいに整えて揚げた「かき揚げ」、冬においしい大根を使った「大根の甘酢煮」を組み合わせました。

### 18水 豚肉のしょうがいため

・大根葉の煮浸し ・いためビーフン  
・にんじんしりしり ・おから



### 27金 チャウダー

・かぼちゃの天ぷら ・大根葉のいため物  
・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



※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。



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」

ここも  
しっかり  
読んでね!

牛乳が  
(138kcal)

毎日つきます

は麦ごはん

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



# 令和8年2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！

## 選択制中学校給食レシピ アイデアコンテスト 佳作作品

### 主菜部門

桂川中 2年 野口 瑞楓さん  
「鶏肉と里芋の西京みそ煮」

蜂ヶ岡中 2年 石田 沙綾さん  
「聖護院大根とシャキとろジューシ煮」

### 副菜部門

四条中 2年 新田井 ひまりさん  
「梅ぼしりしり」

嵯峨中 2年 齊藤 葵さん  
「大豆そぼろと九条ネギ和風ボロネーゼパスタ」

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㈯～2月28日㈯

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。

### 2025年度9月 補正予算の 議決について (食材費高騰分の追加支援)

物価高騰により、給食1食あたりの食材費は約410円かかっていますが、公費による支援(100円)を行うことにより、保護者の皆様の負担(310円)を増やすことなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供します。

2日(月) 912kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米、発芽玄米

えびマヨ:297kcal えびフリッター、なたね油、マヨネーズ(ノンエッグ)、トマトケチャップ、ヨーグルト(全脂無糖)、砂糖

ゆでキャベツ:9kcal キャベツ、食塩

大根葉と油揚げの煮浸し:42kcal 大根葉、人参、油揚げ、本みりん、(淡)醤油、削り節

こんにゃくの南蛮いため:20kcal 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

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

3日(火) 872kcal

麦ご飯:373kcal 精白米、米粒麦

鰯の梅煮:105kcal いわし、しょうが、梅干し、三温糖、料理酒、(濃)醤油

ほうれん草のお浸し:13kcal ほうれん草、本みりん、(濃)醤油、削り節

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

きなこ豆:88kcal 大豆水煮、片栗粉、なたね油、黒砂糖、三温糖、きな粉

4日(水) 875kcal

とりめし:391kcal 精白米、鶏肉、ごぼう、人参、しょうが、なたね油、砂糖、本みりん、料理酒、(淡)醤油、(濃)醤油、かつおだし

かき揚げ:209kcal 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

小松菜のいため物:11kcal 小松菜、なたね油、(淡)醤油

高野豆腐と野菜の煮物:84kcal 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

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

大根の甘酢煮:11kcal 大根、しょうが、砂糖、食塩、(淡)醤油、米酢

茎わかめのいため物:9kcal 茎わかめ、しょうが、なたね油、(淡)醤油、砂糖、白ごま、削り節

5日(木) 892kcal

麦ご飯:373kcal 精白米、米粒麦

太刀魚のかば焼き:146kcal 太刀魚漬粉付き、なたね油、本みりん、砂糖、料理酒、(濃)醤油、片栗粉

大根葉のごま油いため:19kcal 大根葉、人参、ごま油、砂糖、(淡)醤油

豚肉と豆のカレーいため:196kcal 豚肉、料理酒、大豆水煮、黒豆、人参、玉ねぎ、なたね油、とんこスープ、(淡)醤油、カレー粉、食塩、こしょう

白菜のおかか煮:11kcal 白菜、(淡)醤油、本みりん、花かつお、昆布

茎わかめのいため物:9kcal 茎わかめ、しょうが、なたね油、(淡)醤油、砂糖、白ごま、削り節

6日(金) 801kcal

ご飯:376kcal 精白米

酢鶏:171kcal 鶏肉、しょうが、(濃)醤油、小麦粉、片栗粉、なたね油、玉ねぎ、人参、ピーマン、干ししいたけ、ごま油、トマトケチャップ、砂糖、米酢

プロッコリー添え:12kcal プロッコリー、食塩

コールスロー:74kcal キャベツ、ロースハム、食塩、こしょう、なたね油、マヨネーズ(ノンエッグ)、米酢

糸こんにゃくの甘辛いため:16kcal 糸こんにゃく、なたね油、砂糖、(濃)醤油

なめたけ煮:14kcal えのきだけ、料理酒、本みりん、(濃)醤油、(淡)醤油

9日(月) 818kcal

ご飯:376kcal 精白米

カレー(レトルト):194kcal

豆腐入りつくねの蒸し焼き:63kcal 豆腐入りつくね、なたね油

小松菜とコーンのソテー:16kcal 小松菜、コーン、なたね油、(淡)醤油、食塩、こしょう

カリフラワーのバターいため:22kcal カリフラワー、玉ねぎ、バター、食塩、こしょう

きゅうりのナムル:9kcal きゅうり、食塩、砂糖、米酢、ごま油

10日(火) 882kcal

麦ご飯:373kcal 精白米、米粒麦

回鍋肉:137kcal 豚肉、キャベツ、人参、しょうが、玉ねぎ、にんにく、なたね油、テンメンジヤン、赤みそ、砂糖、料理酒、(淡)醤油

春巻:118kcal 春巻、なたね油

大根葉のおかかいため:20kcal 大根葉、花かつお、本みりん、(淡)醤油、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

もやしの煮浸し:72kcal 油揚げ、砂糖、本みりん、(淡)醤油、削り節、太もやし

わかめとちくわのさっと煮:24kcal わかめ、焼きちくわ、料理酒、(淡)醤油、本みりん、白ごま、削り節

大根のピクルス:19kcal 大根、砂糖、食塩、(淡)醤油、米酢

12日(木) 850kcal

麦ご飯:373kcal 精白米、米粒麦

チキンの照りから:151kcal 鶏肉、しょうが、(濃)醤油、料理酒、片栗粉、小麦粉、なたね油、本みりん、砂糖

ほうれん草のソテー:22kcal ほうれん草、人参、なたね油、食塩、こしょう、(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

もやしのソテー:32kcal 太もやし、まぐろフレーク、なたね油、食塩、こしょう、(濃)醤油

ひじきのソテー:40kcal ひじき、コーン、枝豆、なたね油、砂糖、こしょう、(淡)醤油

大根のピクルス:19kcal 大根、砂糖、食塩、(淡)醤油、米酢

13日(金) 804kcal

ご飯:342kcal 精白米

カレーコロッケ:106kcal カレーコロッケ、なたね油

プロッコリーのガーリックソテー:15kcal プロッコリー、にんにく、(淡)醤油、食塩、こしょう、なたね油

切干大根の中華味:61kcal 切干大根、つきこにんにく、豚肉、料理酒、ごま油、砂糖、(淡)醤油、(濃)醤油、トウバンジヤン、削り節

もやしのソテー:32kcal 太もやし、まぐろフレーク、なたね油、食塩、こしょう、(濃)醤油

えのきと人参のさっぱりいため:13kcal えのきだけ、人参、なたね油、(淡)醤油、レモン果汁

茎わかめのきんぴら:20kcal 茎わかめ、なたね油、(淡)醤油、砂糖、白ごま、削り節

16日(月) 723kcal

ご飯:342kcal 精白米

わかさぎの南蛮漬け:95kcal わかさぎ、しょうが、料理酒、(濃)醤油、小麦粉、片栗粉、なたね油、玉ねぎ、米酢、砂糖

小松菜の煮浸し:12kcal 小松菜、人参、本みりん、(淡)醤油、削り節

春雨のいため物:40kcal 緑豆はるさめ、キャベツ、人参、玉ねぎ、干ししいたけ、ごま油、料理酒、食塩、こしょう、(濃)醤油

茎わかめのきんぴら:20kcal 茎わかめ、なたね油、(淡)醤油、砂糖、白ごま、削り節

豚肉の甘辛そぼろ:76kcal 豚ひき肉、しょうが、赤みそ、砂糖、なたね油、白ごま

17日(火) 795kcal

麦ご飯:373kcal 精白米、米粒麦

鶏肉のさっぱり煮:87kcal 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

ほうれん草のいため物:20kcal ほうれん草、なたね油、(淡)醤油、本みりん

大根と人参の煮物:64kcal 大根、人参、厚揚げ、本みりん、三温糖、(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

みかん(缶):16kcal

ヨーグルトC:63kcal

18日(水) 745kcal

ご飯:342kcal 精白米

ビーフシチュー(レトルト):168kcal

焼きハンバーグ:106kcal ハンバーグD

小松菜のソテー:15kcal 小松菜、人参、なたね油、(淡)醤油、こしょう

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

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

シナモンかぼちゃ:32kcal 西洋かぼちゃ、バター、砂糖、食塩、シナモン

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

ヨーグルトC:63kcal

19日(木) 918kcal

ご飯:373kcal 精白米、米粒麦

ビーフシチュー(レトルト):168kcal

焼きハンバーグ:106kcal ハンバーグD

小松菜のソテー:15kcal 小松菜、人参、なたね油、(淡)醤油、こしょう

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

</