

今月の新menu

27日 カリフラワーとベーコンのソテー

29日 チャプチエ

14火 春野菜のかき揚げ

入学祝いmenu

15水 ホイ 回 鍋 肉

21火 サーモンカツ

22水 チキンハンバーグ

23木 鯖のみそ煮

カリフラワーとベーコンを塩、こしょうの味付けで一緒に炒めます。ベーコンが入ることで、カリフラワーが苦手な人でも食べやすい献立になっています。普段、食べ慣れない生徒にも食べてほしい献立です。

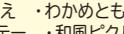
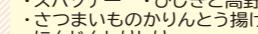
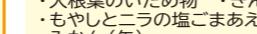
豚肉、人参、きゅうり、しいたけが入っています。ごま油も入っていて、ご飯が進む献立となっています。いろんな食材が入っているので、よく味わって食べてほしいです。

大根葉のおかかいため
・カリフラワーのそぼろ煮
・みたらしだんご
・おから

1年生の入学をお祝いして、昔から日本でお祝いの席で食べられてきた「赤飯」を炊きます。春が旬のじゃがいも、みつば、しらす干しなどを使った「春野菜のかき揚げ」や、京都の伝統的なおかずとして親しまれる「おから」などを組み合わせました。デザートには、手作りの「みたらし団子」が登場します!

豆鶴のから揚げ
・ほうれん草のソテー
・糸こんにゃくの甘辛いため
・茎わかめのきんぴら

京都府舞鶴産の豆鶴です。

<p>21火 サーモンカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小松菜の香味あえ ・わかめともやしのごまいため ・じゃがいものソテー ・和風ピクルス  <div data-bbox="355 1821 501 1855"> <p>手作りの 「カレーピラフ」 が登場します!</p> </div> <div data-bbox="355 1866 501 1900"> <p>カレーピラフ</p> </div>	<p>22水 チキンハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スパソーテー ・ひじきと高野豆腐の煮物 ・さつまいものかりんとう揚げ ・にんじんしりしり  <div data-bbox="774 1821 921 1855"> <p>「チキン ハンバーグ」は 「スパソーテー」 にのせて食べま しょう。</p> </div> <div data-bbox="774 1866 921 1900"> </div>	<p>23木 鯖のみそ煮</p> <p>麦</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根葉のいため物 ・きんぴらごぼう ・もやしとニラの塩ごまあえ ・みかん(缶)  <div data-bbox="1232 1805 1352 1891"> <p>鯖には、生活習 慣病に効果的な、 DHA（ドコサヘ キサエン酸）や EPA（イコサ ヘンタゴ酸）が 多く含まれます。</p> </div> <div data-bbox="1232 1897 1352 1931"> </div>
--	---	---

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あります！

常備菜にもおすすめ!
便利で簡単「給食レシピ」

牛乳が
(129kcal)
毎

1 つきます 麦 は麦ごはん
(火・木曜日)

玄米 は玄米ごはん  は新

メニュー はスプーンがある
食べやすい日を

※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なる

更する場合があります。

※14

は赤飯です。

1000 QUESTIONS

京都市はぐくみ図書

令和8年4月 使用材料一覧表

中学校給食の予約などを行う「給食予約システム」の概要は、以下の通りです。

※ 京都市立小学校に在籍の新1年生に限り、4月分給食は「新1年生4月用マークシート」での予約となります。

予約方法など 全員小学校へご提出ください。(5月分から予約システム、通常のマークシートをご利用いただけます。)

① 支払い(チャージ)



給食費は食材料費として、1食当たり310円です。

チャージ
方法は
次の通りです

- 予約システムからクレジット決済(即時反映)
- コンビニ払込票による入金(翌営業日反映)

※ バーコードを読み取り、Pay Payなどの電子マネーでの在宅決済も可能です。

20食 or 90食分の定額を事前にチャージします。

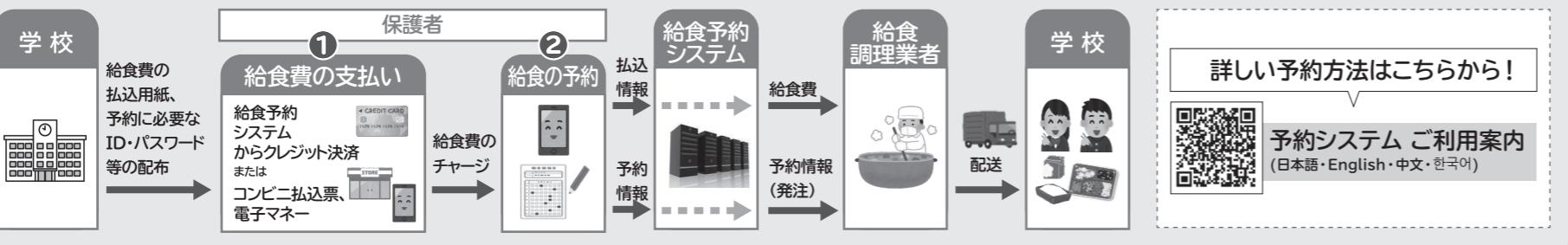
20食:1か月相当 6,200円+手数料

90食:6か月相当 27,900円+手数料

☆クレジット決済のみ、5食・10食・60食分のチャージも可能です。

☆別途、22食分のクレジット自動チャージもあります。

給食の予約から喫食まで



16日(木) 833kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

さごしのしょうが煮:121kcal さごし,しょうが,三温糖,料理酒,本みりん,(濃)醤油

小松菜の煮浸し:14kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)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

切干大根の煮付け:65kcal 切干大根,油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,煮干し

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

17日(金) 752kcal

ご飯:342kcal 精白米

鶏肉の塩こうじ揚げ:142kcal 鶏肉,料理酒,塩こうじ,小麦粉,片栗粉,なたね油

ブロッコリーのソテー:17kcal ブロッコリー,なたね油,食塩,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

じゃがいものあつさり煮:34kcal じゃがいも,本みりん,三温糖,(淡)醤油,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(月) 882kcal

ご飯:376kcal 精白米

カレーピラフ:388kcal 精白米,鶏肉,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

春巻:118kcal 春巻,なたね油

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

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

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

金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

21日(火) 746kcal

ご飯:376kcal 精白米

カレーピラフ:388kcal 精白米,鶏肉,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

春巻:118kcal 春巻,なたね油

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

豚丼の具:112kcal 豚肉,玉ねぎ,にんにく,しょうが,こしょう,なたね油,砂糖,料理酒,本みりん,(濃)醤油,赤みそ

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

和風ピクルス:10kcal きゅうり,人参,赤しそ,ぶりかけ,砂糖,食塩,こしょう,(淡)醤油

22日(水) 965kcal

ご飯:342kcal 精白米

チキンハンバーグ(レトルト):227kcal 鶏のみぞ煮:198kcal さば,しょうが,料理酒,赤みそ,三温糖,(濃)醤油,本みりん

スパシテ: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

大根葉のいため物:20kcal 大根葉,人参,なたね油,本みりん,(淡)醤油

ひじきと高野豆腐の煮物:75kcal 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

さつまいものからんとう揚げ:113kcal 大豆水煮,片栗粉,さつまいも,なたね油,黒砂糖,三温糖,(濃)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

金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

8日(水) 788kcal

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

小松菜のいため物:12kcal 小松菜,なたね油,(淡)醤油

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

キャベツの土佐煮:16kcal キャベツ,本みりん,(淡)醤油,花かつお

なめだけ煮:14kcal えのきだけ,料理酒,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油

きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油

9日(木) 801kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鶏肉のさっぱり煮:89kcal 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

大根葉の煮浸し:14kcal 大根葉,本みりん,(淡)醤油,削り節

きつね丼の具:143kcal 厚揚げ,砂糖,(淡)醤油,削り節,玉ねぎ,人参,青ねぎ,本みりん

ごぼうの甘辛煮:35kcal ごぼう,すりごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油,トウバソジヤン

わかめとツナのさっと煮:31kcal 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

パイナップル(缶):19kcal

10日(金) 822kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

ビビンバ:175kcal 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

ちくわの天ぷら:66kcal 焼きちくわ,小麦粉,なたね油

キャベツのソテー:14kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こしょう

わかめとツナのさっと煮:31kcal 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

パイナップル(缶):19kcal

ご飯:376kcal 精白米

回鍋肉:124kcal 豚肉,キャベツ,人参,玉ねぎ,にんにく,なたね油,テンメンソース,赤みそ,砂糖,料理酒,(淡)醤油

豆鶏のから揚げ:51kcal 豆あげ,料理酒,(淡)醤油,小麦粉,片栗粉,なたね油

ほうれん草のソテー:17kcal ほうれん草,人参,なたね油,(濃)醤油,食塩,こしょう

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

茎わかめのきんぴら:13kcal 茎わかめ,なたね油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節

28日(火) 833kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ソースかづ:172kcal とんかつ,なたね油,ウスターソース,トマトケチャップ,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節

大根葉のごま油いため:16kcal 大根葉,ごま油,砂糖,(淡)醤油

五目煮豆:84kcal 大豆水煮,焼きちくわ,人参,板こんにゃく,昆布,三温糖,(濃)醤油,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

切干大根の三杯酢:18kcal 切干大根,人参,砂糖,(淡)醤油,米酢

30日(木) 783kcal

麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦

ヤンニヨムチキン:167kcal 鶏肉,本みりん,食塩,こしょう,片栗粉,なたね油,コチュジャン,トマトケチャップ,(淡)醤油,砂糖,にんにく,白ごま

ブロッコリーのいため物:15kcal ブロッコリー,なたね油,食塩

チャブチエ:73kcal 豚肉,玉ねぎ,にんにく,砂糖,(淡)醤油,ごま油,人参,きゅうり,干し芋,緑豆はるさめ,白ごま,食塩,こしょう

キャベツの煮浸し:44kcal キャベツ,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,削り節

茎わかめのいため物:6kcal 茎わかめ,しょくが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,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
8	厚揚げ	×	○	×	×	×	×	14	おから	×	○	×	×	×	×
8	オイスターソース	×	○	×	○	×	×	15	テンメンソース	×	○	×	○	×	×
9,14,16, 22,24,30	油揚げ	×	○	×	×	×	×	16	豆みそ	×	○	×	×	×	27
10	いり卵	○	×	○	○	×	×	20	春巻	×	○	×	○	×	27
10,15,20,23	赤みそ	×	○	×	×	×	×	21	サーモンカツ	×	○	×	○	×	28