

令和8年 選択制・中学校給食
6月のメニュー
 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

6月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 5月 1日(金)~17日(日)

予約マークシート 5月12日(火)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。

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。

16日 豆鯨のから揚げ

24日 鯛のかば焼き

30日 万願寺とうがらしと切干大根の赤しそあえ

30日 万願寺とうがらしとじゃこポテトサラダ

30日 かつすの竜田揚げ

今月の新menu

選択制中学校給食レシピアイデアコンテスト

松丸奨先生の
とっておきの
給食賞



24日 万願寺とうがらしと切干大根の赤しそあえ

京野菜の万願寺とうがらしを切干大根と合わせ、赤しそで味付けするという京都らしさを感じられる献立です。彩も栄養バランスも良く、冷えていてもおいしく食べられるので、給食にぴったりの献立です。

安祥寺中学校の生徒が考案してくれました!

教育長賞



30日 万願寺とうがらしとじゃこポテトサラダ

ビタミンが豊富な京野菜の万願寺とうがらしやカルシウムの豊富なじゃこを組み合わせ考えられました。多くの方に馴染みのあるポテトサラダを和風に仕上げます。それぞれの食材を味わって食べてほしいです。

西ノ京中学校の生徒が考案してくれました!



26日 なすのミートソースペシネ

夏にいいなすを使っています。なすが苦手な生徒でも食べてもらえるように、ミートソースと組み合わせています。ぜひ、季節感も味わいながら食べてほしいです。

1月 カレ- 玄米

- ・豆腐入りつくねの蒸し焼き
- ・キャベツとコーンのソテー
- ・カリフラワーとベーコンのソテー
- ・人参のごまあえ



「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

2火 豚肉と小松菜の梅いため 麦

- ・ブロッコリーのソテー
- ・もやしの煮浸し
- ・こんにやくの土佐煮
- ・和風ピクルス



「豚肉と小松菜の梅いため」は、梅が入っている、さっぱりと食べることができます。

9火 回鍋肉 麦

- ・ちくわの天ぷら
- ・大根菜のごま油いため
- ・切干大根のごまあえ
- ・荳わかめのきんぴら



「切干大根のごまあえ」はツナが入っているの、うまみがアップします!

16火 豚たま丼の具 麦

- ・豆鯨のから揚げ
- ・ほうれん草のおかか煮
- ・じゃがいものピリ辛いため
- ・切干大根のはりはり漬け



「豆鯨のから揚げ」は頭から尻尾まで骨ごと食べられます。よく噛んで食べましょう。京都府舞鶴産の豆鯨です。

23火 枝豆のかき揚げ 麦

- ・大根菜のおかかいため
- ・タコライスのおかかいため
- ・にんじんしりしり
- ・荳わかめのいため物



6月23日は沖繩戦の戦没者を追悼し、平和を祈る「沖繩慰霊の日」です。沖繩献立として「タコライスのおかかいため」、「にんじんしりしり」を組み合わせています。

3水 鶏肉のさっぱり煮

- ・ほうれん草のごまあえ
- ・春雨のいため物
- ・きんぴらごぼう
- ・ズッキーニのツナマヨ焼き



夏に美味しいズッキーニを使用しています。

4木 鯖の塩焼き 麦

- ・大根菜の煮浸し
- ・和風カレー豆腐
- ・じゃがいものあっさり煮
- ・金時煮豆



鯖は脂がのっていても美味しいです!

5金 棒々鶏

- ・もやしいため
- ・キャベツの煮浸し
- ・小松菜のさっと煮
- ・みかん(缶)



「棒々鶏」は、鶏肉を茹でて、手作りのごまだれをたっぷりかけています。「もやしいため」と一緒に食べましょう。

8月 たけのこコロケ

- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・高野豆腐のそぼろ煮
- ・糸こんにやくの甘辛いいため
- ・人参とセロリのマスタードあえ



「人参とセロリのマスタードあえ」は粒マスタード、砂糖、食塩、酢で味付けをしています。

10水 チキンのアングレス

- ・小松菜の香味あえ
- ・ひじき豆
- ・ごぼうの甘辛煮
- ・きゅうりのナムル



「チキンのアングレス」は、鶏肉の唐揚げにケチャップ、ウスターソース、砂糖で作ったタレを絡めて仕上げます。

11木 ビビンバ 麦

- ・かぼちゃの天ぷら
- ・野菜のせん切りいため
- ・ピーマンのおかか煮
- ・パイナップル(缶)



「ビビンバ」はご飯のせて食べましょう。

12金 チキンの照りから

- ・大根菜のいため物
- ・厚揚げと野菜の含め煮
- ・うの花サラダ
- ・わかめとちくわのさっと煮



「チキンの照りから」はご飯によく合う人気献立のひとつです!

15月 ソースかつ

- ・小松菜のごま油いため
- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・こんにやくのごまみそあえ
- ・しそとひじきのふりかけ



「しそとひじきのふりかけ」はご飯の上のせて食べましょう。

17水 焼きハンバーグ

- ・チャウダー
- ・キャベツのソテー
- ・ビーンズフライ
- ・シナモンかぼちゃ



「カレーピラフ」は人気の炊き込みご飯です。

18木 プリプリ中華いため 麦

- ・うずら卵のいり煮
- ・大根菜と油揚げの煮浸し
- ・カリフラワーのチーズ焼き
- ・もずく酢



「プリプリ中華いため」は小学校でも人気のある献立です。

19金 豚肉のしょうがいため 玄米

- ・ほうれん草のいため物
- ・わかめともやしのごまいため
- ・さつまいものかりんとう揚げ
- ・さつまいものかりんとう揚げ
- ・えのきと人参のさっぱりいため



「さつまいものかりんとう揚げ」はさつまいもと大豆を揚げた後、砂糖と醤油で煮詰めて仕上げます。

22月 鶏肉のんにくしょうゆ煮

- ・ブロッコリーのいため物
- ・ひじきと高野豆腐の煮物
- ・きゅうりのピクルス
- ・いりじゃこ



じゃこには骨のもとになるカルシウムが豊富に含まれています。ご飯との相性抜群です。

24水 鯛のかば焼き

- ・小松菜の煮浸し
- ・きつね丼の具
- ・万願寺とうがらしと切干大根の赤しそあえ
- ・きのこコーンのソテー



選択制中学校給食レシピアイデアコンテストで松丸奨先生のとっておきの給食賞に選ばれた献立です!

京都府舞鶴産の鯛です。

25木 家常豆腐 麦

- ・春巻
- ・ほうれん草のソテー
- ・コールスロー
- ・こんにやくの含め煮



「家常豆腐」は中国の家庭料理です。「家常」は家庭的に食べるという意味があります。

26金 鶏肉の塩こうじ揚げ

- ・大根菜のごまいため
- ・なすのミートソースペシネ
- ・わかめとツナのさっと煮
- ・かぼちゃの煮付け



「なすのミートソースペシネ」は新献立です。

29月 サーモンカツ

- ・小松菜のガーリックいため
- ・いためビーフン
- ・昆布豆
- ・きゅうりの甘酢煮



「昆布豆」はじっくり煮含めて仕上げます。

30火 かつすの竜田揚げ

- ・ほうれん草のお浸し
- ・万願寺とうがらしとじゃこポテトサラダ
- ・白玉あずき
- ・おから



選択制中学校給食レシピアイデアコンテストで教育長賞に選ばれた献立です!

京都府舞鶴産のかつすです。

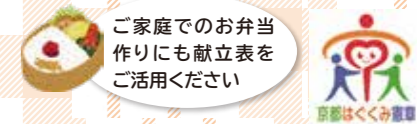
和(なごみ)献立

- ・ほうれん草のお浸し
- ・万願寺とうがらしとじゃこポテトサラダ
- ・白玉あずき
- ・おから

夏越しの蔵に合わせて食べられる水無月に見立てた「白玉あずき」や京都府産のかますを使った「かつすの竜田揚げ」、京都で月末に食べる習慣のある「おから」を組み合わせています。京都の食材や季節の行事に親しみかけにしてください。

食材費高騰への対応について

本市では、令和7年度に引き続き、令和8年度についても、食材費高騰対策に関する予算が議決され、保護者の皆様の負担を増やすことなく、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。



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」

こどもしっかり読んでね! 牛乳が毎日つきます

麦 は麦ごはん(火・木曜日)

玄米 は玄米ごはん

は新メニュー スプーンがあると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、魚は収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。

※30日はとりめしです。



令和8年6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！



1日(月) 841kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

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

キャベツとコーンのソテー:18kcal キャベツ,コーン,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

カリフラワーとベーコンのソテー:23kcal カリフラワー,食塩,ベーコン,なたね油,こしょう

人参のごまあえ:26kcal 人参,白ごま,なたね油,料理酒,(濃)醤油,本みりん

2日(火) 733kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

豚肉と小松菜の梅いため:112kcal 豚肉,料理酒,(淡)醤油,小松菜,玉ねぎ,人参,しょうが,梅干し,梅びしお,本みりん,なたね油

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

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:11kcal 板こんにゃく,(淡)醤油,料理酒,削り節,花かつお

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

3日(水) 728kcal

ご飯:342kcal 精白米

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

ほうれん草のごまあえ:24kcal ほうれん草,白ごま,(淡)醤油,本みりん,削り節

春雨のいため物:55kcal 緑豆はるさめ,キャベツ,人参,干しいたけ,(濃)醤油,砂糖,料理酒,ごま油,食塩,こしょう,(淡)醤油

きんぴらごぼう:36kcal 人参,ごぼう,なたね油,(濃)醤油,三温糖,料理酒,白ごま

ズッキーニのツナマヨ焼き:44kcal ズッキーニ,玉ねぎ,なたね油,まぐろフレーク,マヨネーズ(ノンエッグ),食塩,こしょう

4日(木) 884kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鯖の塩焼き:143kcal さば,食塩,料理酒

大根葉の煮浸し:14kcal 大根葉,本みりん,(淡)醤油,削り節

和風カレー豆腐:142kcal 豆腐,豚肉,玉ねぎ,人参,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

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

金時煮豆:40kcal 金時豆,三温糖,食塩

5日(金) 838kcal

ご飯:376kcal 精白米

樟々鶏:200kcal 鶏肉,料理酒,食塩,白ねぎ,ごま油,しょうが,ねりごま,白みそ,砂糖,(淡)醤油,マヨネーズ(ノンエッグ),米酢,トウバンジャン

もやしいため:13kcal 太もやし,ピーマン,人参,なたね油,食塩,こしょう

キャベツの煮浸し:81kcal キャベツ,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,削り節

小松菜のさっと煮:14kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

みかん(缶):16kcal

8日(月) 798kcal

ご飯:376kcal 精白米

たけのこコロッケ:102kcal たけのこコロッケ,なたね油

ほうれん草とコーンのソテー:24kcal ほうれん草,コーン,なたね油,こしょう,(淡)醤油

高野豆腐のそぼろ煮:120kcal 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

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

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

9日(火) 828kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

回鍋肉:123kcal 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

ちくわの天ぷら:66kcal 焼きちくわ,小麦粉,なたね油

大根葉のごま油いため:16kcal 大根葉,ごま油,砂糖,(淡)醤油

切干大根のごまあえ:99kcal 切干大根,まぐろフレーク,人参,ねりごま,白ごま,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節

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

10日(水) 814kcal

ご飯:376kcal 精白米

チキンのアングレス:150kcal 鶏肉,食塩,こしょう,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,トマトケチャップ,ウスターソース,砂糖

小松菜の香味あえ:14kcal 小松菜,しょうが,白ねぎ,(濃)醤油,ごま油

ひじき豆:99kcal ひじき,大豆水煮,油揚げ,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

ごぼうの甘辛煮:28kcal ごぼう,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油,とうがらし粉

きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油

11日(木) 864kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ビビンバ:176kcal 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

野菜のせん切りいため:16kcal キャベツ,人参,玉ねぎ,なたね油,食塩,こしょう

ピーマンのおかか煮:16kcal ピーマン,花かつお,なたね油,本みりん,(濃)醤油

パインアップル(缶):19kcal

ヨーグルトC:63kcal

12日(金) 872kcal

ご飯:376kcal 精白米

チキンの照りから:140kcal 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

大根葉のいため物:18kcal 大根葉,なたね油,本みりん,(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

うの花サラダ:80kcal おから,ロースハム,人参,コーン,マヨネーズ(ノンエッグ),こしょう,砂糖,(淡)醤油,削り節

わかめとちくわのさっと煮:13kcal わかめ,焼きちくわ,料理酒,(淡)醤油,本みりん,削り節

15日(月) 837kcal

ご飯:376kcal 精白米

ソースかつ:171kcal 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

小松菜のごま油いため:12kcal 小松菜,ごま油,食塩,(淡)醤油

高野豆腐と野菜の煮物:79kcal 高野豆腐,人参,三度豆,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節

こんにゃくのごまみそあえ:36kcal 板こんにゃく,砂糖,本みりん,料理酒,信州みそ,すりごま

しそとひじきのふりかけ:25kcal 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

16日(火) 832kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

豚たま丼の具:204kcal 油揚げ,砂糖,(淡)醤油,削り節,豚肉,玉ねぎ,人参,いり卵,卵,片栗粉,本みりん

豆豚のから揚げ:51kcal 豆あじ,料理酒,(濃)醤油,小麦粉,片栗粉,なたね油

ほうれん草のおかか煮:18kcal ほうれん草,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布

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

切干大根のはりはり漬け:17kcal 切干大根,人参,細昆布,米酢,砂糖,(淡)醤油

17日(水) 903kcal

カレーピラフ:401kcal 精白米,まぐろフレーク,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

キャベツのソテー:12kcal キャベツ,なたね油,食塩,こしょう

ピーンスフライ:86kcal ミックスピーズ,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:38kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン

18日(木) 773kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

プリプリ中華いため:135kcal 鶏肉,ごま油,料理酒,(濃)醤油,人参,しょうが,にんにく,干しいたけ,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

うずら卵のりい煮:50kcal うずら卵,料理酒,(濃)醤油,本みりん

大根葉と油揚げの煮浸し:43kcal 大根葉,人参,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,削り節

カリフラワーのチーズ焼き:26kcal カリフラワー,粉チーズ

もずく酢:8kcal きゅうり,沖縄もずく,砂糖,(淡)醤油,米酢,ゆず果汁,削り節

19日(金) 826kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

豚肉のしょうがいため:124kcal 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

ほうれん草のいため物:23kcal ほうれん草,なたね油,(淡)醤油,本みりん

わかめともやしのごまいため:36kcal わかめ,太もやし,人参,ごま油,白ごま,砂糖,(淡)醤油

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,黒砂糖,三温糖,(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

22日(月) 729kcal

ご飯:376kcal 精白米

鶏肉のにんにくしょうゆ煮:82kcal 鶏肉,本みりん,(濃)醤油,料理酒,にんにく,玉ねぎ

ブロッコリーのいため物:15kcal ブロッコリー,なたね油,食塩

ひじきと高野豆腐の煮物:76kcal 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

きゅうりのピクルス:11kcal きゅうり,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

いりじゃこ:31kcal かいりちりめん,なたね油,料理酒,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

23日(火) 891kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

枝豆のかき揚げ:207kcal 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

大根葉のおかかいため:17kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油

タコライスの具:106kcal 乾燥クラッシュ大豆,豚ひき肉,玉ねぎ,人参,ピーマン,ホールトマト,にんにく,しょうが,なたね油,砂糖,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース,チキンスープ,食塩,こしょう,(濃)醤油,キャベツ

にんじんしりしり:44kcal 人参,まぐろフレーク,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

茎わかめのいため物:6kcal 茎わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,削り節

24日(水) 891kcal

ご飯:376kcal 精白米

鯖のかば焼き: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

小松菜の煮浸し:14kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

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

万願寺とうがらしと切干大根の赤しそあえ:34kcal 万願寺とうがらし,人参,切干大根,(淡)醤油,本みりん,なたね油,赤しそ,ふりかけ,白ごま

きのことコーンのソテー:12kcal 本しめじ,コーン,なたね油,食塩,こしょう,ガーリックパウダー,(濃)醤油

25日(木) 880kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

家常豆腐:169kcal 厚揚げ,三温糖,(濃)醤油,削り節,豚肉,玉ねぎ,人参,にんにく,干しいたけ,なたね油,赤みそ,砂糖,オイスターソース,トウバンジャン,片栗粉

春巻:118kcal 春巻,なたね油

ほうれん草のソテー:19kcal ほうれん草,人参,なたね油,(濃)醤油,食塩,こしょう

コールスロー:59kcal 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),りんご酢

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

26日(金) 767kcal

ご飯:342kcal 精白米

鶏肉の塩こうじ揚げ:137kcal 鶏肉,料理酒,塩こうじ,小麦粉,片栗粉,なたね油

大根葉のごまいため:26kcal 大根葉,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油

なすのミートソースペンネ:69kcal マカロニ,豚ひき肉,なす,玉ねぎ,人参,にんにく,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

かぼちゃの煮付け:35kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,(淡)醤油,本みりん,削り節

わかめとツナのさっと煮:20kcal 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

29日(月) 764kcal

ご飯:342kcal 精白米

サーモンカツ:133kcal サーモンカツ,なたね油

小松菜のガーリックいため:15kcal 小松菜,人参,にんにく,なたね油,(淡)醤油,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

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

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

30日(火) 877kcal

とりめし:388kcal 精白米,鶏肉,ごぼう,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

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

ほうれん草のお浸し:17kcal ほうれん草,本みりん,(濃)醤油,削り節

万願寺とうがらしとじゃこポテトサラダ:64kcal じゃがいも,食塩,万願寺とうがらし,ごま油,しらす干し,(淡)醤油,白ごま

白玉あずき:137kcal 白玉だんご,ゆであずき

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

ゆう薬局フェス2026

薬局・薬剤師の仕事や役割を楽しく学びませんか?皆様のご参加お待ちしております!!

【開催日】令和8年8月2日(日)

【開催場所】京都産業会館ホール(四条烏丸 京都経済センター2階)

【時間】10:00~15:00

【参加費】無料

【実施内容の一例】

- ・子ども薬剤師体験(事前予約優先)
- ・自由研究(事前予約優先)
- ・測定体験コーナー
- ・管理栄養士による知って得するお話
- ・覗いてみよう!薬局のお仕事!
- ・その他京都の「ナゾ」の「コボ」イベント多数

イベントの詳細・事前予約は、7月公開のホームページもしくは、各店配布チラシをご覧ください!!

ゆう薬局 検索

遊んで学べる アクティビティが いっぱい!

ジュノパーク JUNOPARK by SEKISUI HOUSE

体験型施設

ジュノパーク

なごし はらえ

夏越の祓ではどんなことをするの?

ち 茅の輪くぐり

「茅の輪」という、茅で作られた大きな輪の中をくぐって半年間の厄を払うというものです。6月下旬になると多くの神社で茅の輪が用意されます。

水無月を食べる

「水無月」は、葛やういろうなどの上に小豆をあしらい、切ったものです。三角の形状は氷、小豆は悪魔よけを表しています。6月30日に食べる風習があります。

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
1	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	9,11,25	赤みそ	×	○	×	×	×	×
1	豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×	11	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×
2.5,10,16,18,22,24,30	油揚げ	×	○	×	×	×	×	11,16	いり卵	○	×	×	○	×	×
3.5,12,25	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	12,25	厚揚げ	×	○	×	×	×	×
4	豆腐	×	○	×	×	×	×	12,30	おから	×	○	×	×	×	×
5	白みそ	×	○	×	×	×	×	15	とんかつ	×	○	×	○	×	×
8	たけのこコロッケ	×	○	×	○	×	×	15	信州みそ	×	○	×	×	×	×
8,15,22	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	17	チャウダー(レトルト)	×	×	○	×	×	×
9	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	17	ハンバーグD	×	○	×	×	×	×

※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。
 ※ししゃもやしらす干しなどの小魚、魚の切身、さば水魚等には、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)の可能性がります。