

令和8年 選択制・中学校給食
7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

7月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 6月 1日(月)~16日(火)
予約マークシート 6月10日(水)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。

「令和7年度レシピアイデアコンテスト」
入賞レシピが登場！

市長賞

8日 **京風ガバオ**

久世中学校の生徒が考案してくれました！

京野菜の賀茂なすと九条ねぎを使い、オイスターソース、醤油、みりん、砂糖で味付けするガバオライスの具になります。賀茂なすは炒めても型崩れしにくく、肉厚のまま食べ応えが残り、賀茂なすならではのおいしさが生かされたレシピになっています。なすが苦手な子にもおいしく食べられる一品です。ご飯にのせて食べましょう。

今年度も！ 選択制中学校給食
レシピアイデアコンテストをします！

17金 さごしのしょうが煮

・小松菜のごま油いため ・きつね丼の具
・わかめとツナのさつと煮
・豚肉の甘辛そぼろ

「きつね丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

京都府舞鶴産のさごしです。

21火 鶏肉のさっぱり煮 麦

・ブロッコリーのいため物
・ひじきと高野豆腐の煮物
・もやしのソテー ・いりじゃこ

ひじき、高野豆腐、かえりちりめんなど、カルシウムや鉄が豊富な食材を使っています。

22水 カレー 玄米

・焼きハンバーグ
・野菜のせん切りいため
・ピーンズフライ ・和風ピクルス

「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

京都は千年の都として、京野菜や湯葉などの伝統食材、それらを使った多彩な伝統料理による豊かな食文化が育まれてきました。

給食を通じて、そうした京都の食文化や食に対する理解を一層深めていただけるよう、本年度から京都ならではの食材や料理を用いた献立を提供する機会を拡充いたします。

この特別献立は、四季を意識して年4回、春夏秋冬に実施する予定です。

第1弾は、祇園祭の期間でもある7月14日(火)に登場します。ぜひ、お申込みください！

京都ならではの特別献立～夏～

14日 宵山の日に登場！

今回の「京都ならではの特別献立～夏～」には、京野菜を使った「牛肉と万願寺とうがらしのいためもの」や鱧を使った「^{はも}鱧の天ぷら 梅肉だれ」が登場します！

～鱧と祇園祭～

「鱧」は、梅雨の水を吸って美味しくなるといわれ、ちょうど祇園祭の時期に食べ頃を迎えることから、祇園祭は「鱧祭り」とも呼ばれています。鱧は、海からあげられた後も、24時間は皮膚呼吸だけで生きることができくらい、生命力が強いのです。そのため、今ほど保存技術や配送技術が発達していない時代でも新鮮なまま海から遠く京都まで届けることができました。鱧の骨を細かく切る「骨切り」は、熟練に10年はかかるといわれるほど高度な技術で、京都の食文化にまで名を高めたのは、料理人の技術のたまものです。

今月の新menu NEW!

16日 **夏野菜のスタミナいため**

トマト、ズッキーニ、なすを使用します。醤油、砂糖をベースに、コチュジャンで少し辛味を効かせた味付けで、夏の暑い時期でも食欲をそそる一品になっています。

1水 冷しゃぶ

・ゆでもやし ・大根葉と油揚げの煮浸し
・ポテトの香草揚げ ・こんにやくのごまみそあえ

「冷しゃぶ」には手作りのポン酢ジュレがかかっています。「ゆでもやし」と一緒に食べましょう。

2木 かき揚げ 麦

・小松菜のガーリックいため
・ひじきそぼろ丼の具 ・シナモンポテト
・なめたけ煮

いか、玉ねぎ、かぼちゃ、三度豆を使った「かき揚げ」です。

3金 鶏肉のみぞれ煮

・ブロッコリーのごま煮 ・練なす
・キャベツとツナのソテー ・パイナップル(缶)

「であいもん」と呼ばれる京都の伝統的なおかず「練なす」が登場します！

6月 回鍋肉

・豆鯨のから揚げ
・ほうれん草のいため物
・五目煮豆 ・茎わかめのいため物

「豆鯨のから揚げ」は頭から尻尾まで骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

京都府舞鶴産の豆鯨です。

7火 ミンチカツ

・小松菜のソテー
・トマトとツナの冷製パスタ
・もやしとニラの塩ごまあえ
・きゅうりのピクルス

とうもろこしご飯

京都府産のきゅうりです。

コーンを星に見立てた「とうもろこしご飯」やパスタを天の川に見立てた「トマトとツナの冷製パスタ」などを組み合わせています。

七夕menu

・大根葉のごまいため ・切干大根の煮付け
・カリフラワーのチーズ焼き
・人参のごまあえ

選択制中学校給食レシピアイデアコンテストで市長賞に選ばれた「京風ガバオ」が登場します！

京都府産の九条ねぎです。

京都府産の賀茂なすです。

8水 京風ガバオ 玄米

・高野豆腐と野菜の煮物
・ひじきのソテー ・さつまいもの煮物

「高野豆腐と野菜の煮物」は削り節のだし汁を使って釜でじっくり煮あめます。

9木 鶏肉の塩こうじ揚げ 麦

・ちくわの天ぷら ・大根葉のごま油いため
・シナモンかぼちゃ
・えのきと人参のさっぱりいため

「夏野菜のスタミナいため」は新献立です。

10金 ビビンバ

・春巻 ・野菜のきんぴら
・じゃがいものピリ辛いため ・みかん(缶)

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

13月 サーモンカツ

・小松菜のいため物 ・厚揚げと野菜の含め煮
・黒ごま団子 ・人参とセロリのマスタードあえ

人気の「サーモンカツ」が登場します！

14火 牛肉と万願寺とうがらしのいためもの 麦

・大根葉のいため物 ・ひじき豆
・鱧の天ぷら 梅肉だれ ・きゅうりの甘酢煮

京都ならではの特別献立
和のごみ献立

15水 かますの竜田揚げ

・ほうれん草のソテー ・鶏肉とピーマンのごまいため
・ツナそぼろ
・こんにやくの含め煮

「ツナそぼろ」を「すし飯」にのせて食べましょう。

京都府舞鶴産のかますです。

すし飯・りんごゼリー

16木 夏野菜のスタミナいため 麦

・ひじき、高野豆腐、かえりちりめんなど、カルシウムや鉄が豊富な食材を使っています。

令和8年 台風接近時における中学校給食の取扱いについて

台風の季節が近づいてまいりました。台風接近時における中学校給食については、より円滑な給食の運営を図るため、以下のとおり実施しますので、趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

◆ 献立の変更について

① 臨時休校が想定される場合には、給食の中止に伴う食品の大量廃棄を防ぐため、暴風警報解除後に調理を開始しても提供が可能な台風用献立(レトルト食品や果物缶詰等を使用した献立)に変更します。

② また、調達済みの食材の食品ロスを減らすため、臨時休校の想定日前後でも献立内容が一部変更となる場合があります。

③ 献立を変更する場合は、事前に献立内容、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)をお知らせいたします。

◆ 臨時休校による給食中止の際は、予約システム上の給食費残高へ中止分が自動的に返金されます。

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(水) 803kcal

ご飯:376kcal 精白米

冷しゃぶ:138kcal 豚肉,料理酒,(濃)醤油,レモン果汁,砂糖,粉寒天

ゆでもやし:16kcal 大豆もやし,きゅうり,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

ポテトの香草揚げ:59kcal じゃがいも,食塩,パジル,片栗粉,なたね油

こんにゃくのごまみそあえ:34kcal 板こんにゃく,砂糖,本みりん,料理酒,信州みそ,すりごま

2日(木) 891kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

かき揚げ:181kcal いか,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,三度豆,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油

小松菜のガーリックいため:12kcal 小松菜,にんにく,なたね油,(淡)醤油,こしょう

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

シナモンポテト:65kcal さつまいも,バター,砂糖,食塩,シナモン

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

3日(金) 831kcal

ご飯:376kcal 精白米

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

ブロッコリーのごま煮:33kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,白ごま

鯉なす:85kcal 開干にしん,料理酒,本みりん,(濃)醤油,三温糖,なす,削り節

キャベツとツナのソテー:34kcal キャベツ,まぐろフレーク,食塩,こしょう,なたね油

パイナップル(缶):23kcal

6日(月) 775kcal

ご飯:376kcal 精白米

回鍋肉:115kcal 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

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

ほうれん草のいため物:18kcal ほうれん草,人参,なたね油,(淡)醤油,本みりん

五目煮豆:63kcal 大豆水煮,焼きちくわ,板こんにゃく,昆布,三温糖,本みりん,(濃)醤油

茎わかめのいため物:14kcal 茎わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節

7日(火) 842kcal

とうもろこしご飯:371kcal 精白米,コーン,かつおだし,(淡)醤油,食塩,本みりん,料理酒

ミンチカツ:146kcal ミンチカツ,なたね油

小松菜のソテー:13kcal 小松菜,人参,なたね油,(淡)醤油,こしょう

トマトとツナの冷製パスタ:120kcal セモリナスパゲティ,オリーブ油,にんにく,ホールトマト,まぐろフレーク,食塩,こしょう,パジル

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,米粉,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

8日(水) 813kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

京風バオ:153kcal 豚ひき肉,なたね油,質茂なす,青ねぎ,オイスターソース,(濃)醤油,砂糖,本みりん

大根葉のごまいため:24kcal 大根葉,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油

切干大根の煮付け:67kcal 切干大根,油揚げ,人参,砂糖,(淡)醤油,煮干し

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

9日(木) 831kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

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

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

高野豆腐と野菜の煮物:84kcal 高野豆腐,人参,干しいたけ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節

ひじきのソテー:29kcal ひじき,人参,コーン,なたね油,砂糖,こしょう,(濃)醤油

さつまいもの煮物:44kcal さつまいも,三温糖,(淡)醤油,本みりん,削り節

10日(金) 891kcal

ご飯:376kcal 精白米

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

春巻:118kcal 春巻,なたね油

野菜のきんぴら:33kcal 人参,三度豆,つきこんにゃく,白ごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油

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,米粉

みかん(缶):19kcal

13日(月) 842kcal

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,(濃)醤油,三温糖,削り節,玉ねぎ,人参,しょうが,砂糖,片栗粉

黒ごま団子:91kcal 白玉だんご,砂糖,すりごま,黒ごま,(濃)醤油,片栗粉

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

14日(火) 861kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

牛肉と万願寺とうがらしのいため物:102kcal 牛肉,料理酒,(淡)醤油,玉ねぎ,万願寺とうがらし,しょうが,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油

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

ひじき豆:113kcal 大豆水煮,ひじき,油揚げ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

鯉の天ぷら 梅肉だれ:101kcal はも,料理酒,食塩,小麦粉,片栗粉,なたね油,梅干し,梅ひしお,(淡)醤油,本みりん,砂糖

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

15日(水) 752kcal

すし飯:375kcal 精白米,人参,干しいたけ,砂糖,(淡)醤油,米粉,削り節,かつおだし,食塩

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

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

鶏肉とピーマンのごまいため:47kcal 鶏ささ身,ピーマン,キャベツ,白ごま,ごま油,食塩,こしょう,(淡)醤油

ツナそぼろ:36kcal まぐろフレーク,三温糖,本みりん,料理酒,(濃)醤油

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

りんごゼリー:33kcal

16日(木) 759kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

夏野菜のスタミナいため:103kcal 豚肉,にんにく,しょうが,ごま油,なす,ズッキーニ,トマト,玉ねぎ,コチュジャン,三温糖,本みりん,料理酒,(濃)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

シナモンかぼちゃ:50kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン

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

17日(金) 883kcal

ご飯:376kcal 精白米

さごしのしょうが煮:120kcal さごし,しょうが,三温糖,料理酒,本みりん,(濃)醤油

小松菜のごま油いため:15kcal 小松菜,人参,ごま油,食塩,(淡)醤油

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

わかめとツナのさっと煮:32kcal 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

豚肉の甘辛そぼろ:59kcal 人参,豚ひき肉,しょうが,赤みそ,砂糖,なたね油

ゆう薬局

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し
- ・覗いてみよう!薬局のお仕事!
- ・その他京都ワザ!とのコラボイベント多数

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

安田産業グループは

食品リサイクルをリードする企業です

楽しいイベントがたくさん!

DAIKO NATSUMATSURI

大剛夏まつり

8月30日(日)

16:00-19:00

水耕野菜の販売やキッチンカーなどがやって来る!

夏まつりの内容はQRから

リサイクルのりさちゃん

YASUDASANGYO GROUP

株式会社 大剛 伏見工場

21日(火) 800kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鶏肉のさっぱり煮:157kcal 鶏肉,玉ねぎ,砂糖,本みりん,料理酒,(濃)醤油,米粉,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

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

もやしのソテー:11kcal 太もやし,人参,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

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

22日(水) 937kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

カレー(レトルト):194kcal

焼きハンバーグ:106kcal ハンバーグD

野菜のせん切りいため:24kcal キャベツ,人参,玉ねぎ,なたね油,食塩,こしょう

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

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



~食に関する中学生標語~

優秀賞

おいしいは 一人だけじゃ 作れない
スマホ見ず 家族の顔見て おいしいごはん
守りぬく伝承の味和の心

食卓は 心と体の充電所
抜いちやダメ 朝のごはんは 生命線
日常の 食卓彩る 旬のもの
ごはん粒 ひとつに宿る 百の手間
買すぎず 使い切るのが エコのコツ
未来への 懸け橋つくる 食文化
旬を知り 食で育てる 健康力
僕達の 心を満たす 給食タイム

旭丘中学校 二年 石浦 明樹
北野中学校 二年 水町 奏輔
北野中学校 二年 岩崎 紗柚希
北野中学校 二年 藤原 奈央
西京附属中学校 二年 辻 恵麻
岡崎中学校 二年 櫻田 壮真
花背小学校 九年 河野 倫己

最優秀賞

おいしいごはん
嘉楽中学校 二年 鍛冶 すみれ
西京附属中学校 二年 滝川 伊吹
洛水中学校 三年 平野 瑛大

賞味期限 その確認が ロス防ぐ
給食は 未来をつくる 武器になる
しみわたる 一汁三菜 日本の心
捨てないで 工夫次第で 美味しい料理

「おいしい」は 作った人への 最高エール
成長期 ダイエットせず 栄養を
食べものを のこさず食べよう SDGs

大宅中学校 二年 坂本 くらら
京都北中学校 九年 田中 玲衣
桂川中学校 一年 野口 柚乃
洛西陵南中学校 二年 中嶋 朗大
桃山中学校 二年 堀 胡桃
桃山中学校 二年 岡田 莉依
西総合支援 一年 井上 美月

主催:京都市立中学校教育研究会 食教育部会

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9品目のうち、「そば」「落花生」「くるみ」「カシューナッツ」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	信州みそ	×	○	×	×	×	×	7	スパゲティ	×	×	×	○	×	×
1,8,14,17,21	油揚げ	×	○	×	×	×	×	8	オイスターソース	×	○	×	×	×	×
2	豆みそ	×	○	×	×	×	×	8	粉チーズ	×	×	○	×	×	×
2,16	バター	×	×	○	×	×	×	9,21	高野豆腐	×	○	×	×	×	×
6	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	10	春巻	×	○	×	○	×	×
6,10,17	赤みそ	×	○	×	×	×	×	10	いり卵	○	×	×	○	×	×
7	ミンチカツ	×	○	×	○	×	×	13	厚揚げ	×	○	×	×	×	×

※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)の可能性がります。

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。