

令和8年
11月のメニュー
選択制・中学校給食
京都市教育委員会



11月分の予約期間のお知らせ



← 予約システム 10月 1日(木)~18日(日)
予約マークシート 10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。



旬の食材を使用

旬の食材は、自然の力で美味しく育つため、電気などのエネルギーを使う量が少なくすみます。11月の献立は、白菜やごぼう、さつまいも、れんこんなどの旬の食材を使っています。

食材を無駄なく使用

給食では、りんごやさつまいもなどは皮も使用するようにしています。また、干しいたけは、もどし汁も使って調理するようにしています。

地元で収穫されたものを使用

地元で収穫されたものを使用することを「地産地消」といいます。地元で収穫されたものは、輸送に使うエネルギー量が少なくすみます。11月の献立では、京都府舞鶴産の豆鮓と鰯が登場します。

今月の新menu



17日 チキンチキンごぼう

山口県の給食発祥のご当地料理です。油で揚げた旬のごぼうと鶏肉のからあげを甘辛いたれに絡めたご飯のすむ献立です。ごぼうには、食物繊維が豊富に含まれており、お腹の調子を整える働きがあります。よく噛んで旬のごぼうの美味しさを味わって食べましょう。



ご当地menu



10日 チキン南蛮

【宮崎県の郷土料理】
カラッと揚げた鶏肉に甘酸っぱいたれを絡め、手作りのタルタルソースをかけています。



20日 じゃぶ煮

【兵庫県の郷土料理】
煮汁をじゃぶじゃぶと多めに入れて煮ることから「じゃぶ煮」の名前がついたと言われています。給食では、旬の白菜やごぼうを使いました。

2月 レンコンミンチカツ

- ・ほうれん草のごまあえ ・白菜の煮付け
- ・もやしのソテー ・ピーマンとじゃこのいため物



「ピーマンとじゃこのため物」には、カルシウムを多く含むしらす干しをたっぷり使っています。

4水 鶏肉の塩こうじ揚げ

- ・ブロッコリーのさっと煮 ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・切干大根と小松菜のナムル ・こんにゃくのかめ煮



「鶏肉の塩こうじ揚げ」は、塩こうじの甘味とまろやかな塩味が美味しい献立です。

5木 ビビンバ

- ・かぼちゃの天ぷら ・キャベツとツナのソテー
- ・じゃがいものピリ辛いため ・パイナップル(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

6金 チキンハンバーグ

- ・スパソテー
- ・小松菜と油揚げのガーリックいため
- ・うの花サラダ ・りんごのコンポート



「チキンハンバーグ」を「スパソテー」の上にのせて食べましょう。

9月 ヤンニョム厚揚げ

- ・春巻 ・大根菜のごまいため
- ・黒豆の五目煮 ・きゅうりの土佐煮



「ヤンニョム厚揚げ」は、韓国で人気料理のヤンニョムチキンを厚揚げでアレンジした献立です。

10火 チキン南蛮

- ・キャベツと人参のソテー ・春雨のいため物
- ・ほうれん草とじゃこのいため物
- ・茎わかめのいため物



「チキン南蛮」は、宮崎県発祥の郷土料理です。

11水 かき揚げ

- ・小松菜のごまいため ・切干大根の煮付け
- ・カリフラワーとベーコンのソテー ・金時煮豆



「金時煮豆」は、ホクホクとした食感とほんのり甘い味を味わって食べましょう。

12木 みそおでん

- ・うずら卵のみそ煮 ・キャベツの煮浸し
- ・ポテトのカレー揚げ
- ・ごぼうの甘辛煮



「みそおでん」は、だしとうま味とみそのコクが美味しい献立です。

13金 鯖の塩焼き

- ・大根菜のごま油いため ・高野豆腐のそぼろ煮
- ・みたらしだんご ・なめたけ煮



「みたらしだんご」は、手作りのたれを絡めて作っています。

16月 豚肉のケチャップ煮

- ・キャベツのソテー
- ・わかめともやしのごまいため
- ・ピーンズフライ ・きゅうりのピリ辛いため



「きゅうりのピリ辛いため」は、トウバンジャンのピリッとした辛味が美味しい献立です。

17火 チキンチキンごぼう

- ・ほうれん草のいため物 ・きつね丼の具
- ・野菜のきんぴら ・みかん(缶)



「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食から生まれた揚げた鶏肉とごぼうを甘辛いたれに絡めた献立です。

18水 サーモンカツ

- ・小松菜のソテー ・スクランブルエッグのトマトソースかけ
- ・さつまいものごまサラダ
- ・人参とセロリのマスタートあえ



「バターライス」にのせてオムライスにして食べましょう。

19木 豚肉のスパイシーいため

- ・野菜のせん切りいため
- ・ひじきとれんこんのいため煮
- ・ポテトの香草揚げ ・大根のピリ辛いため



「豚肉のスパイシーいため」は、にんにくとカレー粉のスパイシーな味がご飯とよく合う献立です。

20金 じゃぶ煮

- ・豆鮓のから揚げ ・小松菜の香味あえ
- ・切干大根のごまあえ
- ・きのこコーンのソテー



「じゃぶ煮」は、京都府舞鶴産の豆鮓です。

24火 トマトシチュー

- ・焼きハンバーグ ・大根菜のいため物
- ・カリフラワーのレモン和え
- ・シナモンかぼちゃ



「シナモンかぼちゃ」は、シナモンの爽やかで甘く、スパイシーな香りを楽しんで食べましょう。

25水 さつまいもコロッケ

- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・ガバオライスの具 ・もやしとニラの塩ごまあえ
- ・わかめとツナのさっと煮



「ガバオライスの具」は、ご飯にのせて食べましょう。

26木 鶏れんこんの甘酢いため

- ・ブロッコリーのいため物
- ・厚揚げと野菜の含め煮
- ・黒豆
- ・のり塩じゃがバター



「鶏れんこんの甘酢いため」は、旬の美味しいれんこんを味わって食べましょう。

27金 鰯のかば焼き

- ・大根菜のおかかいため
- ・高野豆腐の煮物
- ・こんにゃくのごまみそあえ
- ・さつまいもの煮物



「鰯のかば焼き」は、京都府舞鶴産の鰯を使った地産地消献立です。「とりめし」には旬のごぼう、「さつまいもの煮物」には旬のさつまいもを使っています。

和(なごみ)献立

30月 カレー

- ・チキンナゲット ・ほうれん草のソテー
- ・ひじきのソテー ・酢の物



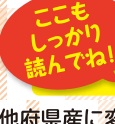
「カレー」はご飯にかけて食べましょう。



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」



牛乳が
(138kcal)

毎日 つきます



は麦ごはん
(火・木曜日)



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



※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。

