

令和8年 選択制・中学校給食 12月のメニュー

京都市教育委員会



12月分の予約期間のお知らせ



◀ 予約システム 11月 1日(日)~17日(火)
予約マークシート 11月10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。

「新米」とは、その年に収穫されたばかりのお米のことです。12月のご飯から「新米」を使用します。



今月の新menu



「令和7年度レシピアイデアコンテスト」佳作献立が登場！
大豆そぼろと九条ねぎ和風ポロネーゼパスタ

栄養価の高い大豆が苦手でも美味しく食べることができる献立です。みそを使った味付けでご飯も美味しく食べることができます。



18日 **大根葉と牛肉のいため物**

大根葉と牛肉、人参を炒めてみそなどの調味料で味付けしています。カルシウムや鉄を多く含む大根葉が食べやすく、ご飯によく合う献立です。

おこしやす♡ 京都市の学校給食

令和7年度レシピアイデアコンテスト市長賞レシビの給食動画を視聴できます！



本市では、現在、京都の食文化や地産地消を取り入れた特別な献立、生産者や調理員をクローズアップするなど、給食の魅力をYouTubeやInstagramで配信しています。この度、令和7年度レシピアイデアコンテスト市長賞を、令和8年7月に学校給食として提供しました。その際の調理風景や受賞者の感想動画を掲載しています。ぜひご覧いただき、受賞レシピの魅力をお楽しみください。また、今月14日は佳作献立の「大豆そぼろと九条ねぎ和風ポロネーゼパスタ」が登場します！

ぜひこの機会にフォローやチャンネル登録をお願いします。

Instagram YouTube



1 火 えびマヨ 麦

- ゆでキャベツ ・カリフラワーのそぼろ煮
- 切干大根と水菜のナムル
- こんにゃくの土佐煮



「えびマヨ」は、「ゆでキャベツ」と一緒に食べましょう。

2 水 厚揚げと豚肉の卵とじ

- ハタハタのこはく揚げ
- ほうれん草のいため物
- 三度豆のこま煮



ハタハタは、秋から冬にかけて美味しくなる日本の魚です。

京都府舞鶴産のハタハタです。

3 木 鶏肉のさっぱり煮 麦

- 小松菜のいため物
- ひじきとちくわのいり煮
- 切干大根のごまあえ
- みかん(缶)



「切干大根のごまあえ」は、こまの香りと風味が美味しい献立です。

4 金 かますの竜田揚げ



和(なごみ)献立

- 大根葉のごま油いため
- 白菜の柔らか煮
- ごぼうの甘辛煮
- おから

「京北米」を使用したご飯です。

京都府舞鶴産のかますです。

旬の白菜やごぼうを使った冬を感じることができる献立です。「ご飯」は、京都市右京区にある京北地域でとれた「京北米」を使用しています。

7 月 ビーフシチュー 玄米

- 鮭ボールのから揚げ
- キャベツのソテー
- ひじきのこまヨササラダ
- シナモンポテト



「シナモンポテト」は、シナモンの甘いスパイスな香りが美味しい献立です。

8 火 スパイスチキン 麦



お楽しみmenu

- ブロッコリーのいため物
- ナポリタン風ペンネ
- ほうれん草のごまあえ
- えのきと人参のさっぱりいため

「スパイスチキン」は、インド料理のタンドリーチキンをアレンジした献立です。人気メニューの「ナポリタン風ペンネ」と組み合わせたクリスマスのお楽しみ献立です。

9 水 回鍋肉

- 春巻
- 野菜のきんぴら
- 小松菜のさっと煮
- 茎わかめのいため物



「回鍋肉」は、中国の四川料理のひとつで豚肉とキャベツなどの野菜を炒めた料理です。



10 木 ポークミンチカツ 麦



お楽しみmenu

- ほうれん草のソテー
- 高野豆腐の卵とじ
- もやしのソテー
- 大根のピクルス

クリスマスのお楽しみ献立で、もみの木の形の「ポークミンチカツ」が登場します。また、デザートに「いちごタルト」をつけています。

11 金 油淋鶏

- 小松菜のごまいため
- 厚揚げと野菜の含め煮
- かぼちゃの煮付け
- 昆布豆



「油淋鶏」は、中国料理のひとつです。給食では、揚げた鶏肉にねぎやしょうがなどを使った香味だれから作っています。

14 月 里芋コロッケ

- キャベツとコーンのソテー
- 大豆そぼろと九条ねぎ和風ポロネーゼパスタ
- もやしとごぼうの塩ごまあえ
- わかめとツナのさっと煮



「大豆そぼろと九条ねぎ和風ポロネーゼパスタ」は、レシピアイデアコンテストで佳作に選ばれたレシピです。

15 火 あじフライ 麦

- ほうれん草としめじの煮浸し
- 高野豆腐と野菜の煮物
- 白菜のおかか煮
- こんにゃくの含め煮



「あじフライ」のソースは、ケチャップやソースなどを使って手作りしています。

16 水 カレー

- ちくわの天ぷら
- 小松菜と油揚げのガーリックいため
- ひじきのソテー
- さつまいもの煮物



「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

17 木 山賊焼き 麦

- ほうれん草のおかか煮
- 高野豆腐のごまあん
- 切干大根のはりはり漬け
- パイナップル(缶)



「山賊焼き」は、長野県の郷土料理です。鶏肉をしょうが、にんにく、醤油などを使ったたれに漬け込んでから揚げられています。

18 金 鯖の照り焼き

- ブロッコリーのソテー
- 春雨のいため物
- 大根葉と牛肉のいため物
- 金時煮豆



「大根葉と牛肉のいため物」は、大根葉を使った新しいメニューです。

21 月 かしわのすき焼き

- 小鯛のカレー揚げ
- 小松菜の香味あえ
- ごま酢煮
- にんじんしりしり



「かしわのすき焼き」は、鶏肉を使ったすき焼きのことです。

22 火 豚肉のしょうがいため 麦

- ほうれん草ともやしのこま煮
- きつね丼の具
- ずんだもち
- 白菜のゆず風味



「ずんだもち」は、宮城県の郷土料理です。

23 水 鶏肉の治部煮

- ブロッコリーのさっと煮
- 五目煮豆
- 大根葉とえのきの煮浸し
- きゅうりの土佐煮



「鶏肉の治部煮」は、石川県の郷土料理です。

24 木 チャウダー

- 焼きハンバーグ
- 野菜のせん切りいため
- うの花サラダ
- 茎わかめのきんぴら



スパイスの香りがふわっと広がる「カレービラフ」です。

チャウダー カレービラフ



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」

こどももしっかり読んでね！

牛乳が(138kcal)

毎日 麦

は麦ごはん(火・木曜日)

玄米

は玄米ごはん

NEW!

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

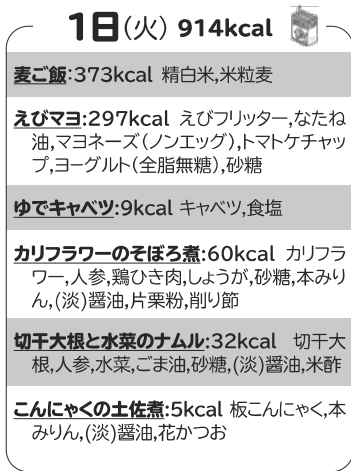
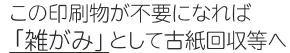


※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。 ※京都府産の野菜、魚は収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。

※24日(木)は、カレービラフです。



使用材料一覽表



2日(水) 821kcal 

ご飯: 376kcal 精白米

厚揚げと豚肉の卵とじ: 186kcal 厚揚げ、料理酒、(淡)醤油、(濃)醤油、三温糖、削り節、豚肉、玉ねぎ、人参、いり卵、卵、片栗粉、砂糖、本みりん

ハタハタのこはく揚げ: 45kcal ハタハタ、しょうが、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: 24kcal ほうれん草、なたね油、(淡)醤油、本みりん

じゃがいものぶり辛いため: 31kcal じゃがいも、ごま油、ハウスジャン、本みりん、食塩、(淡)醤油、米粉

三度豆のごま煮: 45kcal 三度豆、すりごま、砂糖、(濃)醤油

3日(木) 781kcal	
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦	
鶏肉のさっぱり煮:98kcal 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	
小松菜のいため物:12kcal 小松菜,なたね油,(淡)醤油	
ひじきとちくわのいり煮:42kcal ひじき,焼きちくわ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節	
切干大根のごまあえ:99kcal 切干大根,まぐろフレーク,人参,なとりごま,白ごま,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節	
みかん(缶):19kcal	

4日(金) 758kcal 

ご飯(京北米): 376kcal 精白米

かますの竜田揚げ: 104kcal かます, しょうが, (濃) 醤油, 料理酒, 片栗粉, 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

白菜の柔から煮: 47kcal 白菜, 豚肉, 人参, しょうが, (淡) 醤油, 料理酒, 削り節

ごぼうの甘辛煮: 41kcal ごぼう, すりごま, なたね油, 砂糖, 本みりん, (濃) 醤油, トウバンジャン

おかから: 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

7日(月) 879kcal 

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

ビーフシチュー(レトルト):168kcal

鮭ボールのから揚げ:53kcal 鮭ボール,なたね油

キャベツのソテー:13kcal キャベツ,食塩,こしょう,なたね油

ひじきのごまマヨサラダ:79kcal ひじき,人参,砂糖,(濃)醤油,コーン,小松菜,すりごま,マヨネーズ(ノンエッグ),削り節

シナモンポテト:49kcal さつまいも,バター,砂糖,食塩,シナモン

8日(火) 737kcal

麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦

スパイシーチキン:122kcal 鶏肉,にんにく,食塩,(濃)醤油,ヨーグルト(全脂無糖),カレー粉,片栗粉,小麦粉,なたね油

ブロッコリーのための物:15kcal ブロッコリー,なたね油,食塩

ナポリタン風ペンネ:77kcal マカロニ,食塩,なたね油,ベーコン,ピーマン,玉ねぎ,マトケチップ,ホールトマト,料理酒,本みりん,砂糖,(淡)醤油

ほうれん草のごあえ:32kcal ほうれん草,人参,すりこぎ,白こま,(淡)醤油,本みりん,削り節

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

9日(水) 840kcal 

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, デンメンジャン, 赤みそ, 砂糖, 料理酒, (淡) 醤油

春巻: 118kcal 春巻, なたね油

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

小松菜のさっと煮: 50kcal 小松菜, 油揚げ, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

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

10日(木) 937kcal 

麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦

ポークミンチカツ:149kcal ポークミンチカツA,なたね油

ほうれん草のソー:21kcal ほうれん草,人參,なたね油,(濃)醤油,食塩,こしょう

高野豆腐の卵とじ:115kcal 高野豆腐,三温糖,(淡)醤油,削り節,いり卵,卵,玉ねぎ,人參,三温糖

もやしのソー: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

大根のピクルス:49kcal 大根,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢

いちごタルト:123kcal

11日(金) 871kcal 

玄米ご飯: 379kcal 精白米, 発芽玄米

油淋鶏: 138kcal 鶏肉, 食塩, 料理酒, 片栗粉, なたね油, 青ねぎ, しょうが, (濃) 醤油, 米酢, 砂糖

小松菜のごまいため: 37kcal 小松菜, 白ごま, 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, 削り節

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

昆布豆: 47kcal 大豆水煮, 昆布, 砂糖, (濃) 醤油, 本みりん, 料理酒, 削り節

14日(月) 794kcal 

ご飯:342kcal 精白米

里芋コロッケ:109kcal 里芋コロッケ,なたね油

キャベツとコーンのソテー:35kcal キャベツ,
コーン,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

大豆そぼろと九条ねぎ和風ポロネーズパスタ:99kcal
セリナスバゲタイ,鶏ひき肉,乾燥クラッシュ大豆,玉
ねぎ,青ねぎ,しょうが,にんにく,料理酒,オリーブ油,信
州みそトマトケチャップ,砂糖,(濃)醤油

もやしとにらの塩ごまあえ: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

わかめとツナのさっと煮:24kcal わかめ,まぐ
ろフレーク,料理酒,(淡)醤油,本みりん,削り節

15日(火) 764kcal 

麦ご飯: 373kcal 精白米, 米粒麦

あじフライ: 145kcal あじフライ(フィーレ),
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

ほうれん草としめじの煮浸し: 15kcal ほうれ
ん草, 本しめじ, 本みりん, (淡)醤油, 削り節

高野豆腐と野菜の煮物: 78kcal 高野豆腐,
人参, 三度豆, 三温糖, 本みりん, (淡)醤油,
削り節

白菜のおかか煮: 11kcal 白菜, (淡)醤油, 本
みりん, 花かつお, 昆布

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

16日(水) 903kcal 

17日(木) 826kcal 

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

山城焼き:135kcal 鶏肉,しょうが,にんにく,
(濃)醤油,(淡)醤油,料理酒,小麦粉,片栗
粉,なたね油

ほうれん草のおかか煮:26kcal ほうれん草,
人参,花かつお,本みりん,(淡)醤油,昆布

高野豆腐のごまあん:109kcal 高野豆腐,
砂糖,(淡)醤油,削り節,豚肉,しょうが,な
たね油,人参,白ごま,漬りこ,片栗粉

切干大根のはりはり漬け:22kcal 切干大
根,細昆布,米酢,砂糖,(淡)醤油

パイナップル(缶):23kcal

18日(金) 851kcal 

ひじきご飯:393kcal 精白米,ひじき,油揚げ,人参,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節,(淡)醤油,かつおだし

鯖の照り焼き:152kcal さば,(濃)醤油,料理酒,本みりん,三温糖

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

春雨のいため物:54kcal 緑豆はるため,にら,大豆もやし,干しいたけ,ごま油,料理酒,食塩,こしょう,(濃)醤油,(淡)醤油

大根菜と牛肉のいため物:51kcal 大根菜,牛ひき肉,人参,ごま油,信州みそ,砂糖,本みりん,料理酒,(濃)醤油

金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

21日(月) 830kcal 

ご飯: 376kcal 精白米

かしのすき焼き: 152kcal 鶏肉, 玉ねぎ, なたね油, 糸こんにゃく, 青ねぎ, 麩, 砂糖, (濃)醤油, 厚揚げ, 本みりん

小鯛のカレー揚げ: 84kcal 小いわしドレス, (濃)醤油, 料理酒, カレー粉, 片栗粉, 小麦粉, 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

ごま酢煮: 42kcal キャベツ, 白ごま, 砂糖, (淡)醤油, 米酢, 削り節

にんじんしりしり: 25kcal 人参, まぐろフレーク, なたね油, 食塩, こしょう, (淡)醤油

22日(火) 874kcal 

麦ご飯:340kcal 精白米,米麦麦

豚肉のしょうがいため:212kcal 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

ほうれん草ともやしのごま煮:40kcal ほうれん草,大豆もやし,白こま,本みりん,(濃)醤油,削り節

きつね丼の具:144kcal 油揚げ,砂糖,(淡)醤油,削り節,玉ねぎ,人参,本みりん

ずんだもち:81kcal 煮込み餅,砂糖,枝豆,食塩

白菜のゆず風味:136kcal 白菜,(淡)醤油,削り節,ゆず果汁

広告

PIZZA-LA
JAPAN STANDARD

ディテイクアウトが
お得!

対象商品限定
2枚目無料

対象商品は2枚ディテイクアウトで1枚無料!

2枚目
0円

1枚でも25%OFF

対象商品はディテイクアウトで1枚でも25%OFF!

公式サイトで最新情報をCHECK



～～京都市給食献立表 限定～～
 配達でも使える特別なクーポン!
 クーポン記号【R-73】
 使用条件等は公式サイトまたはお電話にてご確認ください。

ROYAL COUPON ROYAL COUPON

¥**300** (税込) 割引 ¥**500** (税込) 割引

クーポン記号【R-73】は他のセット
 割引サービスとは一緒にご利用いただけません。

23日(水) 790kcal 

玄米ご飯: 379kcal 精白米, 発芽玄米

鶏肉の治部煮: 149kcal 鶏肉, しゅうが, (濃) 醤油, 料理酒, 片栗粉, 小麦粉, なたね油, 人参, 干しいたけ, 青ねぎ, 麩, 三温糖, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

ブロッコリーのさとと煮: 16kcal ブロッコリー, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

五日煮豆: 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

大根葉とえのきの煮浸し: 18kcal 大根葉, えのきだけ, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

きゅうりの土佐煮: 6kcal きゅうり, しゅうが, 昆布, 花かつお, (淡) 醤油

24日(木) 871kcal 

カレービラフ:401kcal 精白米,まぐろフレーク,人参,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:96kcal ハンバーグD

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

うの花ざらめ:85kcal おから,ローズハム,枝豆,マヨネーズ(ノンエッグ),こしょう,砂糖,(淡)醤油,削り節

荻わかめのきんぴら:13kcal 荻わかめ,なたね油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,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	使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	えび	かに
1	えびフリッター	×	○	×	○	○	×	8	マカロニ	×	×	×	○	×	×	14	乾燥クラッシュ大豆	×	○	×	×	×	×
1、7、24	マヨネーズ (ノンレック)	×	○	×	×	×	×	9	赤みそ	×	○	×	×	×	×	14、18	信州みそ	×	○	×	×	×	×
1、8	ヨーグルト (全脂無糖)	×	○	×	×	×	×	9	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	15	おじフライ (フイール)	×	○	×	○	×	×
2、10	いい卵	○	×	×	○	×	×	9	春巻	×	○	×	○	×	×	16	カレー（レトルト）	×	×	×	○	×	×
2、11、21	厚揚げ	×	○	×	×	×	×	10	いちごタルト	○	○	○	○	×	×	21、23	麩	×	×	×	○	×	×
4、9、16、 18、22	油揚げ	×	○	×	×	×	×	10	ポークミンチカツA	×	○	×	○	×	×	22	オイスターソース	×	○	×	○	×	×
4、24	おかから	×	○	×	×	×	×	10、15、17	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	24	チャッダー (レトルト)	×	×	○	○	×	×
7	バター	×	×	○	×	×	×	14	セモリナスバガティ	×	×	×	○	×	×	24	ハンバーグD	×	○	×	×	×	×
7	ビーフシチュー (レトルト)	×	○	○	○	×	×	14	里芋コロッケ	×	○	×	○	×	×	(濃・淡) 醤油		×	○	×	○	×	×

※ 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：海産類は、いか及びえび・かに、その他甲殻類、またはアレルギー由来の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。 ※ ししめやしらす干などの小魚、魚の切身、さば煮等には、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、コクサメーション（意図しない微量のアレルギーが混入する）の可能性もあります。

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。