

選択制・中学校給食 令和2年 11月の メニュー

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)～16日(金)
予約マークシート 10月1日(木)～9日(金) 学校へ提出



- ・中学校給食は、前払い(事前チャージ)制です。
(就学援助を受けておられるご家庭は、給食費が援助対象となりますので、お支払いなくご利用できます。)
- ・クレジット決済による「自動チャージ」と、翌々月分から自動で予約される「ずっと予約」を合わせて利用すると、卒業まで、給食の予約忘れを防げます!

今月の新menu



あじ 鰯のねぎみそ焼き

料理酒やしょうゆなどで下味をつけた鰯に、手作りのねぎみそをのせてこんがり焼きあげます。
香ばしいねぎみそが、ご飯によく合います。



チキンハンバーグ

台風等の緊急時に備え、食品ロスにならないようにレトルトを組み合わせています。煮込みハンバーグのようにあつあつのソースがたっぷりあるので、「スパソテー」の上にのせて食べましょう。

20金 みそおでん

- ・うすら卵のみそ煮
- ・ひじきとちくわのいり煮
- ・小松菜の香味あえ
- ・パイナップル(缶)



冬に向けておいしい大根をじっくり炊きました。

京都府産の大根です。

24火 鯖のしょうが煮



- ・ブロッコリーのさつと煮
- ・れんこんとひき肉の甘辛いいため
- ・白和え
- ・白菜のゆず風味

11月24日の「和食の日」にちなんで、「鯖のしょうが煮」など、親しみやすい和食の献立を組み合わせました。また、「れんこんとひき肉の甘辛いいため」、「白菜のゆず風味」など、冬に向けておいしくなるれんこんや白菜を使いました。季節の食材を味わってください。

11月24日は いい(11)日本食(24)の日

和食の4つの特徴

新鮮な食材とその持ち味を生かした調理
日本の各地域には、その地域に根差した独特の食材が栽培された、収穫されたりしています。それらの食材の持ち味を引き出すための調理技術が生まれ、調理道具も発展してきました。

優れた栄養バランス
和食は、古くから「一汁三菜」を基本としています。「一汁三菜」とは、ご飯に汁物、煮物、焼き物のなどのおかずを組み合わせたものです。和食は健康維持、長寿、肥満防止など、健康的な食生活を維持することにも役立っています。

春 自然の美しさ・夏 季節の表現
旬の食材を使用した料理を季節に合った器に盛り、目でも季節感を味わいながら楽しめます。季節感のある器や添え物を使って美しく盛りつけられた和食は、味の「味覚」だけでなく見た目の「視覚」でも楽しむことができます。

正月など 年中行事との関わり
和食は、お正月、節分、田植え、節句、お彼岸、大晦日などの年中行事と密接な関係があります。これらの年中行事に家族や地域の人が集まり、自然の恵みに感謝をして「食」を分け合いながらお互いの絆を深めてきました。

6金 鶏肉と平天の煮付け

- ・なま節の煮付け
- ・ひと口がんもの含め煮
- ・大根葉の煮浸し
- ・肉みそ



なま節は鰯から作られる、うま味たっぷりの食材です。

9月 ホッケの竜田揚げ

- ・ほうれん草のごまあえ
- ・厚揚げの甘煮
- ・春雨のいため物
- ・大根の甘酢煮



厚揚げは、鉄やカルシウムが豊富に含まれています。

京都府産の大根です。

13金 かき揚げ

- ・ほうれん草のソテー
- ・切干大根の中華味
- ・うの花サラダ
- ・三度豆のソテー



「かき揚げ」はひとつひとつ具材を合わせて揚げられています。

京都府産のさつまいもです。

16月 プルコギ

- ・春巻
- ・かまぼこと小松菜のいため物
- ・昆布豆
- ・こんにゃくのごまみそあえ



牛肉はたんぱく質だけでなく、鉄も豊富に含まれています。

京都府産の牛肉です。

地産地消



にぎす



にぎすの香草揚げ



大根

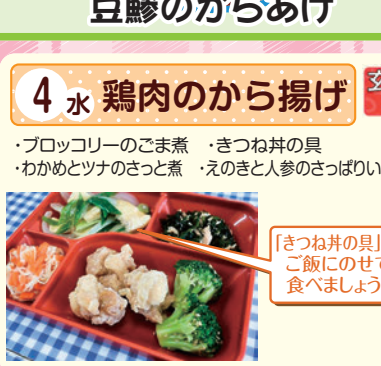
みそおでん



さつまいも



さつまいもと昆布の煮物

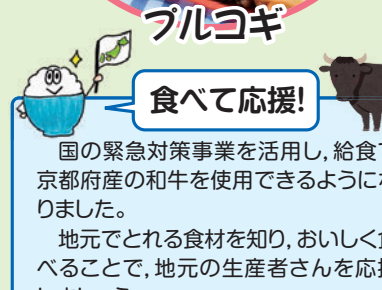


まめあじ 豆鰯

まめあじ 豆鰯のからあげ



牛肉



プルコギ



食べて応援!

国の緊急対策事業を活用し、給食で京都府産の和牛を使用できるようになりました。
地元でとれる食材を知り、おいしく食べることで、地元の生産者さんを応援しましょう。

2月 トマトシチュー

- ・にぎすの香草揚げ
- ・野菜のせん切りいため
- ・ひじきのごまマヨサラダ
- ・和風ピクルス



「にぎす」は「にぎす」とも呼ばれています。骨ごと食べられるので、よくかんで食べましょう。

京都府産のにぎすです。

4水 鶏肉のから揚げ

- ・ブロッコリーのごま煮
- ・きつね丼の具
- ・わかめとツナのごま煮
- ・えのきと人参のさっぱりいため



「きつね丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

5木 えびチリ

- ・パリパリ春雨
- ・豚肉とニラのピリ辛いため
- ・キャベツのごま煮
- ・さつまいもと昆布の煮物



京都府産のさつまいもです。

「パリパリ春雨」は「えびチリ」と一緒に食べましょう。

10火 豚肉とれんこんの甘酢いため

- ・ブロッコリーのガーリックソテー
- ・ひじき豆
- ・シナモンかぼちゃ
- ・こんにゃくの含め煮



豚肉とれんこんを揚げから、甘酢でいためた野菜を合わせて仕上げています。

11水 鰯のねぎみそ焼き

- ・小松菜のごまいため
- ・白菜の柔らかか煮
- ・糸こんにゃくのきんぴら
- ・みかん(缶)



「鰯のねぎみそ焼き」は新献立です。

とりめし

12木 鶏肉のさっぱり煮

- ・もやしのいため物
- ・大根葉と油揚げの煮浸し
- ・キャベツとツナのソテー
- ・人参とセロリのマスタードあえ



鉄やカルシウムが豊富な大根葉と油揚げを、たっぷりのだしで煮ています。

17火 サーモンカツ

- ・野菜のツナタルソース
- ・鶏肉と大根の照り煮
- ・ごぼうの甘辛煮
- ・きゅうりのナムル



「サーモンカツ」は手作りのツナタルソースと一緒に食べましょう。

京都府産の牛肉です。

18水 ビビンバ

- ・ちくわの天ぷら
- ・キャベツのいため物
- ・ピーマンのおかか煮
- ・きゅうりのナムル



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

ヨーグルト

19木 鰯のみぞれがけ

- ・大根葉のおかかいため
- ・じゃがいものそぼろ煮
- ・野菜のきんぴら
- ・おから



骨ごと食べられるように作った鰯のから揚げに、おろしだれをかけています。よくかんで食べましょう。

26木 カレー

- ・素揚げごぼう
- ・素揚げれんこん
- ・ほうれん草とソーセージのソテー
- ・カリフラワーのバターいため
- ・りんごのコンポート



「素揚げごぼう」と「素揚げれんこん」をトッピングして、根菜カレーにもできます。

京都府産の牛肉です。

27金 さつまいもコロッケ

- ・キャベツのソテー
- ・スクランブルエッグのトマトソースかけ
- ・大根葉としめじの煮浸し
- ・三度豆のごま煮



「スクランブルエッグのトマトソースかけ」を「バターライス」にのせてオムライス風にして食べましょう。

バターライス

30月 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
- ・ひじきのソテー
- ・人参のごまあえ



「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。

チキンハンバーグ



予約システムでは日々の献立に栄養教諭からのコメントも載せています!



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



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この献立表をご活用ください。



京都はくくお食事



※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。





令和2年11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！



11月8日は いい(11)歯(8)の日

消化・吸収がよくなる

よく噛むと、唾液がたくさん出て、唾液に含まれるアミラーゼ、マルターゼ、リパーゼなどの酵素によって消化が行われ、胃腸の動きを助けてくれます。



頭がよくなる

噛む刺激というのは、すぐ近くにある脳に伝わりやすく、よく噛むことで脳細胞を刺激し、脳の血流がよくなり、脳を活性化してくれます。



食べすぎを防ぐ

よく噛むと、脳にある満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防いでくれます。よく噛んでゆっくり食べることで、満腹中枢が作用し、食欲を抑えてくれると言われています。



むし歯を防ぐ

よく噛むと、唾液腺が刺激されて唾液がたくさん出るようになります。唾液は消化酵素としての働きだけではなく、口の中を洗い流したり、歯を溶かす酸を中和したり、虫歯や歯周病を歯から守ってくれています。



よく噛んで食べると体にとって嬉しいことがたくさんあります。
1口30回を目安によく噛んで食べましょう。噛む回数を意識して食べてみましょう。

今月の献立より

作ってみよう！給食レシピ



れんこんとひき肉の甘辛いため

11/24

<材料（4人分）>

・れんこん 150g
・豚ひき肉 50g
・玉ねぎ 110g (小1玉)
・ひまわり油 小さじ1/2
・こいくちしょうゆ 小さじ2
・三温糖 大さじ1
・本みりん 小さじ1
・料理酒 小さじ1と1/2
・白ごま 6g

<作り方>

- れんこんはいちょう切りにし、水にさらしてアクを抜き、さつと茹でる。
- 玉ねぎはせん切りにする。
- 油を熱し、豚ひき肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ、れんこんを加え炒める。
- ③に火が通れば、三温糖・酒・醤油・みりんで調味し、汁気がなくなるまで炒め、最後にごまを加えて仕上げる。

11月の和献立で登場します。れんこんは秋から冬にかけておいしくなります。豚肉や玉ねぎと一緒に甘辛いいためて、ご飯によく合う味つけになっています。

13日(金) 852kcal



ご飯	394kcal	精白米
かき揚げ	153kcal	焼きちくわ、いか、さつまいも、人参、小麦粉、片栗粉、食塩、ひまわり油
ほうれん草のソテー	18kcal	ほうれん草、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡)醤油
切干大根の中草味	62kcal	切干大根、つきこんにゃく、人参、豚もも肉、料理酒、ごま油、砂糖、オイスターソース、(淡)醤油、(濃)醤油、削り節
うの花サラダ	83kcal	おから、ロースハム、コーン、きゅうり、マヨネーズ (ノンエッグ)、食塩、こしょう、砂糖、(淡)醤油、削り節
三度豆のソテー	4kcal	三度豆、バター、食塩、こしょう

16日(月) 923kcal



ご飯	394kcal	精白米
ブルコギ	135kcal	牛肉、にんにく、砂糖、料理酒、(濃)醤油、こしょう、ごま油、玉ねぎ、人参、エリンギ、白ごま、ひまわり油、オイスターソース、コチュジャン
春巻	119kcal	春巻、ひまわり油
かまぼこ小松菜のいため物	29kcal	小松菜、人参、かまぼこ、ひまわり油、洋からし、(淡)醤油、砂糖
昆布豆	73kcal	大豆水煮、昆布、砂糖、(濃)醤油、本みりん、料理酒、削り節
こんにゃくのごまみそあえ	35kcal	板こんにゃく、砂糖、本みりん、料理酒、信州みそ、すりごま

17日(火) 858kcal



麦ご飯	390kcal	精白米、米粒麦
サーモンカツ	134kcal	サーモンカツ、ひまわり油
野菜のツナタルソース	95kcal	人参、じゃがいも、ひまわり油、まぐろフレーク、玉ねぎ、食塩、こしょう、マヨネーズ (ノンエッグ)
鶏肉と大根の照り煮	63kcal	鶏もも肉、大根、人参、しょうが、ごま油、本みりん、料理酒、三温糖、(濃)醤油、(淡)醤油
ごぼうの甘辛煮	31kcal	ごぼう、ひまわり油、砂糖、本みりん、(濃)醤油、とうがらし粉
茎わかめのいため物	7kcal	茎わかめ、しょうが、ひまわり油、(淡)醤油、砂糖、削り節

18日(水) 924kcal



玄米ご飯	393kcal	精白米、発芽玄米
ビビンバ	213kcal	豚ひき肉、しょうが、ひまわり油、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、コチュジャン、ごま油
ちくわの天ぷら	62kcal	焼きちくわ、小麦粉、ひまわり油
キャベツのいため物	23kcal	キャベツ、人参、ひまわり油、食塩、こしょう
ピーマンのおかか煮	16kcal	ピーマン、花かつお、ひまわり油、本みりん、(濃)醤油
きゅうりのナムル	10kcal	きゅうり、食塩、砂糖、米酢、ごま油
ヨーグルトB	69kcal	

19日(木) 796kcal



麦ご飯	390kcal	精白米、米粒麦
鯉のみぞれがけ	89kcal	鯉、鰯粉付き、ひまわり油、大根おろし、(濃)醤油、(淡)醤油、本みりん、ゆず果汁、削り節、片栗粉
大根葉のおかかいため	24kcal	大根葉、花かつお、本みりん、(淡)醤油、ひまわり油
じゃがいものそぼろ煮	78kcal	鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ひまわり油、三温糖、本みりん、料理酒、(淡)醤油、(濃)醤油
野菜のきんぴら	35kcal	人参、三度豆、つきこんにゃく、白ごま、ひまわり油、砂糖、本みりん、(濃)醤油
おから	42kcal	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

20日(金) 838kcal



ご飯	394kcal	精白米
みそおでん	160kcal	鶏もも肉、ひまわり油、厚揚げ、里芋、大根、人参、板こんにゃく、三温糖、(淡)醤油、信州みそ、赤みそ、本みりん、料理酒、昆布
うすら卵のみそ煮	59kcal	うすら卵、三温糖、(淡)醤油、信州みそ、赤みそ、本みりん、料理酒、昆布
ひじきとちくわのいり煮	43kcal	ひじき、焼きちくわ、人参、ひまわり油、三温糖、本みりん、(濃)醤油、削り節
小松菜の香味あえ	19kcal	小松菜、しょうが、白ねぎ、(濃)醤油、ごま油
パイナップル(缶)	25kcal	

24日(火) 851kcal



麦ご飯	390kcal	精白米、米粒麦
鯖のしょうが煮	156kcal	さば、しょうが、三温糖、料理酒、(濃)醤油
ブロッコリーのさつと煮	15kcal	ブロッコリー、本みりん、(淡)醤油、削り節
れんこんとひき肉の甘辛いため	79kcal	れんこん、豚ひき肉、玉ねぎ、ひまわり油、(濃)醤油、三温糖、本みりん、料理酒、白ごま
白和え	63kcal	ほうれん草、つきこんにゃく、人参、ゆばクリーム、ねりごま、(淡)醤油、信州みそ、本みりん、削り節、砂糖
白菜のゆず風味	10kcal	白菜、人参、(淡)醤油、削り節、ゆず果汁

25日(水) 834kcal



ご飯	394kcal	精白米
豚肉のケチャップ煮	126kcal	豚もも肉、玉ねぎ、ひまわり油、砂糖、トマトケチャップ、バーベキューソース、ウスターソース
小松菜とコーンのソテー	24kcal	小松菜、コーン、ひまわり油、(淡)醤油、食塩、こしょう
高野豆腐と野菜の煮物	83kcal	高野豆腐、人参、三度豆、三温糖、本みりん、(淡)醤油、削り節
豆餡のから揚げ	51kcal	豆あじ、料理酒、(濃)醤油、小麦粉、片栗粉、ひまわり油
こんにゃくの南蛮いため	18kcal	板こんにゃく、白ごま、ごま油、米酢、(濃)醤油、砂糖、とうがらし粉、削り節

26日(木) 874kcal



麦ご飯	390kcal	精白米、米粒麦
カレー (レトルト)	194kcal	
素揚げごぼう	38kcal	ごぼう、ひまわり油
素揚げれんこん	41kcal	れんこん、ひまわり油
ほうれん草とソーセージのソテー	32kcal	ほうれん草、オールボークブランク、ひまわり油、こしょう、(淡)醤油
カリフラワーのバターいため	17kcal	カリフラワー、バター、食塩、こしょう
りんごのコンポート	24kcal	りんご、砂糖、はちみつ

27日(金) 869kcal



バターライス	381kcal	精白米、コーン、チキンスープ、(濃)醤油、本みりん、こしょう、食塩、ガーリックパウダー、バター
さつまいもコロッケ	123kcal	さつまいもコロッケ、ひまわり油
キャベツのソテー	23kcal	キャベツ、人参、ひまわり油、食塩、こしょう
スクランブルエッグのトマトソースかけ	167kcal	スクランブルエッグ、卵、片栗粉、食塩、ホールトマト、砂糖、トマトケチャップ、オレガノ、こしょう、ひまわり油
大根葉としめじの煮浸し	13kcal	大根葉、本しめじ、本みりん、(淡)醤油、削り節
三度豆のごま煮	24kcal	三度豆、すりごま、砂糖、(濃)醤油

30日(月) 887kcal



ご飯	358kcal	精白米
チキンハンバーグ (レトルト)	227kcal	
スパソテー	48kcal	セモリナスパゲティ、食塩、ひまわり油、ガーリックパウダー、こしょう
小松菜と油揚げのガーリックいため	54kcal	小松菜、油揚げ、にんにく、ひまわり油、(淡)醤油、食塩、こしょう
ひじきのソテー	34kcal	ひじき、人参、コーン、ひまわり油、砂糖、こしょう、(濃)醤油
人参のごまあえ	28kcal	人参、白ごま、ひまわり油、料理酒、(濃)醤油、本みりん

広告

京の遺物事典
京の三大漬物の一つ

しば漬

しば漬は『平家物語』で有名な高倉帝の皇后、建礼門院徳子様が、大原の寂光院に御閑居されていた折に、里人が夏野菜を漬け込み献上したところ大層お喜びになられ「紫葉漬け」と命名されたという歴史ある漬物。大原の特産である紫蘇の葉とともに茄子やミョウガなどを塩漬けたものが起源と言われ、大原の家では古くから保存食とされていました。

朝夕の寒暖差がある大原盆地は、良い紫蘇が育つ土地柄で、大切に守り継いで育ててきた赤紫蘇は今も高く評価されています。近年では、薄切りした茄子と大原の紫蘇の葉を主に、塩と混ぜ合わせて樽に入れて重石をし、熟成させています。乳酸菌によって醸されるしば漬の色鮮やかさと美味しさは、この重石の加減が決めるといっても過言ではなく、熟練された職人たちの手作業による賜物です。

京都ツウのためのお漬物サイト

おつけもんライフ

検索

京都府漬物協同組合 | 〒615-0006 右京区西院金槌町15-7 (株) もり内 TEL.075-802-1515 (株) もり

アレルギー原因物質* (卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ) 使用一覧表

*表示義務のある7品目のうち、「そば」と「落花生」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	エビ	カニ	使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
2	トマトシチュー (レトルト)	×	×	○	○	×	×	13,16	オイスターソース	×	○	×	○	×	×
2,13,17	マヨネーズ (ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	13,19	おから	×	○	×	×	×	×
4,10,12,19,30	油揚げ	×	○	×	×	×	×	16	春巻	×	○	×	○	×	×
5,16,20,24	信州みそ	×	○	×	×	×	×	17	サーモンカツ	×	○	×	○	×	×
6	豆乳がんも	×	○	×	×	×	×	18	いり卵	○	×	×	○	×	×
6,11,18,20	赤みそ	×	○	×	×	×	×	18	ヨーグルトB	×	×	○	×	×	×
9,20	厚揚げ	×	○	×	×	×	×	24	ゆばクリーム	×	○	×	×	×	×
10,13,26,27	バター	×	×	○	×	×	×	25	高野豆腐	×	○	×	×	×	×

* 価格断否等のために原材料の詳細が必要な方は、各学般へお問合せください。
* 魚介類：海産物は、いかにえび・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。
* 食材の加工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。