

令和5年 7月の メニュー 選択制・ 中学校給食 京都市教育委員会



7月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 6月1日(木)～15日(木)
予約マークシート 6月8日(木)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。

今月の新menu



夏に旬を迎えるスズキーニに、手作りのツナマヨを合わせて、炒めて仕上げます。旬の食材を味わってください。



肉や魚のうまみを引き出す働きのある発酵食品、塩こうじを使った一品です。料理酒と合わせて鶏肉を漬け込み、衣をつけて揚げます。



3月 豚たま丼の具

- ・いかのから揚げ ・ほうれん草のソテー
- ・切干大根のごまあえ
- ・こんにゃくの南蛮いため



「豚たま丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

7金 鶏肉の塩こうじ揚げ



京都府産のトマトです。



とうもろこしご飯

12水 鶏肉の照り焼き

- ・小松菜のごまいため ・ひじき豆
- ・ツナそぼろ ・えのきと人参のさっぱりいため



「ツナそぼろ」を「すし飯」にのせて食べましょう。



すし飯

18火 ししゃものから揚げ

- ・ちくわの磯辺揚げ ・小松菜のガーリックいため
- ・切干大根の煮付け ・じゃがいものピリ辛いため
- ・こんにゃくの土佐煮



頭から尻尾まで、骨ごと食べられる「ししゃものから揚げ」は、カルシウム補給にもバッチリ！

地産地消



7日 トマトとツナの冷製パスタ



10日 万願寺とうがらしのおかかいため



13日

4火 鰯のみぞれがけ

- ・ブロッコリーのごま煮
- ・春雨ともずく中華あえ
- ・小松菜の煮浸し ・金時煮豆



京都府産のきゅうりです。

鰯は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

5水 カレー

- ・なすの天ぷら ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・素揚げかぼちゃ ・スズキーニのツナマヨ焼き
- ・きんぴらごぼう ・わかめのいため物



「なすの天ぷら」と「素揚げかぼちゃ」をトッピングして「夏野菜カレー」にできます！



6木 枝豆のかき揚げ

- ・大根葉のいため物 ・ひじきそぼろ丼の具
- ・キャベツの土佐煮 ・きゅうりのナムル



「ひじきそぼろ丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

京都府産のきゅうりです。

10月 鯖の竜田揚げ

- ・小松菜の香味あえ ・和風カレー豆腐
- ・万願寺とうがらしのおかかいため ・もずく酢



京都府産の万願寺とうがらしです。

九州で水揚げされた鯖を使います。引き締まった身が特徴です。

11火 ビビンバ

- ・豆腐入りつくねの蒸し焼き
- ・キャベツとコーンのソテー
- ・シナモンかぼちゃ ・パイナップル(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。



★令和5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献立(台風用献立)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。

台風用献立例

A	B	C
ご飯 牛乳 ビーフシチュー コーンのソテー ブロッコリーのおかか煮 黄桃(缶) 三度豆のさっと煮 など	ご飯 牛乳 チキンハンバーグ ブロッコリーのさっと煮 粒コーン 三度豆のいため物 パイナップル(缶) など	ご飯 牛乳 ハッシュドビーフ 三度豆とコーンのソテー ブロッコリーのソテー みかん(缶) など

- ※一部、献立内容が変更となる場合があります。
- ※加工食品原材料(卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ)使用一覧は、裏面をご覧ください。
- ◆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△中止分が自動的に返金されます。



常備菜にもおすすめ！
便利で簡単
「給食レシピ」

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。

こども
しっかり
読んでね！

牛乳が
(138kcal)

毎日 つきます

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





令和5年7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！



★令和5年 台風接近時における中学校給食の取扱いについて★

献立A

ご飯:精白米
ビーフシチュー
コーンのソテー:コーン,食塩,こしょう,なたね油
ブロッコリーのおかか煮:ブロッコリー,花かつお,本みりん,(濃)醤油,削り節
黄桃(缶)
三度豆のさっと煮:三度豆,本みりん,(淡)醤油

献立B

ご飯:精白米
ハンバーグ
ブロッコリーのさっと煮:ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,削り節
粒コーン:コーン,食塩
三度豆のいため物:三度豆,なたね油,(淡)醤油,本みりん
パイナップル(缶)

献立C

ご飯:精白米
ハッシュドビーフ
三度豆とコーンのソテー:三度豆,コーン,食塩,こしょう,なたね油
ブロッコリーのソテー:ブロッコリー,食塩,なたね油
みかん(缶)

台風用加工食品原材料使用一覧表

食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	えび	かに
チキンハンバーグ(レトルト)	×	○	×	○	×	×
ハッシュドビーフ(レトルト)	×	○	○	○	×	×
ビーフシチュー(レトルト)	×	○	○	○	×	×
(濃・淡) 醤油	×	○	×	○	×	×

食に関する標語

最優秀賞

おいしいね その一言が スパイスに

やめようよ 朝抜き・早食い 好き嫌い

朝昼晩 間食抜いて 完食だ

栄養は 未来へつなぐ バトンリレー

食事とは 命の源 生きる愛

晩ごはん 残ったものは リメイクだ

食品ロス 減らすためには 手前取り

残さずに 噛みカミ噛んで パワーアップ

年齢と 自分に合った 栄養を

朝ごはん しっかり食べた日 元気です

三食で 三色たべて 健康だ

*学年は受賞時 令和四年度を記載 主催：京都市立中学校教育研究会 食教育部会

北野中学校	3年	宮脇 洋太郎
東総合支援学校	2年	兵頭 美羽
中京中学校	2年	岩本 麻
西総合支援学校	2年	芝田 響
上京中学校	2年	桐谷 優希
松原中学校	2年	森 音琶
四条中学校	2年	岩下 くるみ
久世中学校	1年	福井 美月
旭丘中学校	3年	田中 情観
嘉楽中学校	1年	清水 愛以輝
烏丸中学校	3年	木村 大和

13日(木) 752kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
あじフライ:100kcal あじフライ,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
野菜のせん切りいため:23kcal キャベツ,人参,玉ねぎ,なたね油,食塩,こしょう
肉じゃが:86kcal 豚肉,じゃがいも,玉ねぎ,糸こんにゃく,なたね油,三温糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油
もやしのカレー味:10kcal 太もやし,食塩,なたね油,(淡)醤油,カレー粉
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

14日(金) 806kcal

ご飯:376kcal 精白米
鶏肉のさっぱり煮:87kcal 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
ブロッコリーのさっと煮:16kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,削り節
大根葉と油揚げの煮浸し:61kcal 大根葉,人参,油揚げ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節
鰻の天ぷら 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,梅びしお,(淡)醤油,本みりん,砂糖
人参のごまあえ:27kcal 人参,白ごま,なたね油,料理酒,(濃)醤油,本みりん

18日(火) 768kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
ししゃものから揚げ:55kcal ししゃも,なたね油
ちくわの磯辺揚げ:58kcal 焼きちくわ,小麦粉,青のり,なたね油
小松菜のガーリックいため:16kcal 小松菜,人参,にんにく,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう
切干大根の煮付け:92kcal 切干大根,油揚げ,人参,三温糖,(淡)醤油,煮干し
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
こんにゃくの土佐煮:5kcal 板こんにゃく,本みりん,(淡)醤油,花かつお

19日(水) 897kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
冷しゃぶ:233kcal 豚肉,料理酒,白ねぎ,ごま油,しょうが,ねりごま,すりごま,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
ゆでもやし:9kcal 太もやし,きゅうり,食塩
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
大根葉の煮浸し:14kcal 大根葉,本みりん,(淡)醤油,削り節
わかめとツナのさっと煮:40kcal 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

20日(木) 791kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
トマトシチュー(レトルト):140kcal
ひじきとコーンの天ぷら:81kcal ひじき,コーン,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油
キャベツのソテー:22kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こしょう
ほうれん草とソーセージのソテー:30kcal ほうれん草,オールポークフランク,なたね油,こしょう,(淡)醤油
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

加工食品原材料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	えび	かに	使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	えび	かに
3,11	いり卵	○	×	×	○	×	×	7,11	バター	×	×	○	×	×	×
3,4,12,14,18	油揚げ	×	○	×	×	×	×	10	豆腐	×	○	×	×	×	×
5	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	11	豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×
5,19	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	11	コチュジャン	×	○	×	×	×	×
6	豆みそ	×	○	×	×	×	×	11	赤みそ	×	○	×	×	×	×
7	セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×	13	あじフライ(開き)	×	○	×	○	×	×

*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ギーが混入する)の可能性あります。