

令和5年 選択制・中学校給食

8・9月のメニュー

京都市教育委員会

8月分・9月分のお申し込みは別々に!



8・9月分の予約期間のお知らせ(重要)

	8月分	9月分
予約システム	7月1日(土)~7月17日(月)	7月1日(土)~8月3日(木)
予約マークシート	7月7日(金) までに学校へ 8・9月分を別々に2枚提出	

★ずっと予約は、8月分と9月分が7月3日(月)に登録されます。(最大26回分)
 ★クレジット自動払いは、7月3日(月)のみ8,140円(26回分+手数料80円)が引き落とされます。
 ※行事変更により柔軟に対応できるよう、学校によっては給食日が多めに設定され、8・9月分の合計の給食費が最大で8,060円(26回分)になる場合がありますので、残高をご確認ください。給食実施日の変更があれば、各校からお知らせします。

今月の新menu



鶏肉と野菜の塩レモンいため

鶏肉と、キャベツ、もやし、三度豆などたっぷりの野菜と一緒に食べられる献立です。塩、こしょう、レモン果汁などで調味し、暑い夏でも食べやすい、さっぱりとした味付けにしています。



ルーロー飯の具

台湾の郷土料理「ルーロー飯」をアレンジした献立です。角切りの豚肉と玉ねぎを炒めて、料理酒、三温糖、醤油を加えて煮込み、最後にオイスターソース、シナモンを加えて仕上げます。「うずら卵のいり煮」と一緒にご飯にのせて食べましょう。

地産地消



24木 豚肉のケチャップ煮

・小松菜のソテー ・ひじきと高野豆腐の煮物
 ・じゃがいものソテー ・きゅうりのピクルス



豚肉には、疲れやストレスをとる働きがあるビタミンB₁が多く含まれます。

25金 ビビンバ

・鮭ボールのから揚げ ・キャベツとコーンのソテー
 ・昆布豆 ・みかん(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

31木 レンコンミンチカツ

・小松菜のいため物 ・高野豆腐の煮つけ
 ・じゃがいものピリ辛いため ・茎わかめのいため物



レンコンは、生活習慣病の予防に効果的なビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれます。

1金 鰯の香草揚げ

・ほうれん草のおかか煮 ・キャベツと鶏肉のいためもの
 ・うの花サラダ ・さつまいもの煮物



鰯に、バジルやオレガノなどの香草を加えた衣をつけて揚げます。
 京都府舞鶴産の鰯です。

4月 冷しゃぶ

・ゆでもやし ・厚揚げと野菜の含め煮
 ・茎わかめと切干大根のいり煮 ・なめたけ煮



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

12火 油淋鶏

・ブロッコリーのガーリックソテー ・高野豆腐と野菜の煮物
 ・キャベツのゆず風味 ・きゅうりの土佐煮



高野豆腐には、カルシウムが多く含まれ、干しいたけにはカルシウムの働きを助けるビタミンDが多く含まれます。
 京都府産の九条ねぎです。

13水 夏野菜のみそいため

・ししとうの天ぷら ・ひじき豆
 ・もやしのカレー味 ・三度豆のソテー



豚肉となす、かぼちゃなどの野菜を炒め、赤みそやテンメンジャンを使ってご飯が進む味付けに仕上げます。

22金 飛魚の竜田揚げ

・キャベツのカレーソテー ・小松菜と油揚げのガーリックいため
 ・ピーマンのおかか煮 ・人参のごまあえ



京都府舞鶴産の飛魚です。
 中華五目ご飯

25月 チキンの照りから

・大根菜のごまいため ・春雨ともずくの中煮あえ
 ・じゃがいものあっさり煮 ・おから



食物繊維を多く含むもずく、春雨を使ってさっぱりとした中華風の和え物にしました。
 京都府産の九条ねぎです。

26火 鰯のみぞれがけ

・小松菜としめじのソテー ・高野豆腐のそぼろ煮
 ・切干大根のはりはり漬け ・こんにゃくの土佐煮



鰯は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

27水 ビビンバ

・かぼちゃの天ぷら ・ひじきのソテー
 ・キャベツのごま煮 ・パイナップル(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

28木 家常豆腐

・いかのから揚げ ・大根菜のいため物
 ・カリフラワーのチーズ焼き ・えのきと人参のさっぱりいため



「家常豆腐」は中国の家庭料理です。厚揚げには、成長期に必要なカルシウムや鉄が豊富に含まれます。

29金 和風おろしハンバーグ

・小松菜のガーリックいため ・キャベツの煮浸し
 ・みたらしだんご ・さつまいものごまサラダ



今年の中秋の名月は9月29日です。ハンバーグを満月に見立てて「和風おろしハンバーグ」、秋が旬の食材を使って「きのこご飯」や「さつまいものごまサラダ」、お供えの和菓子の月見団子にちなんで「みたらし団子」も組み合わせています。

30水 さごしのしょうが煮

・大根菜のおかかいため ・きんぴらごぼう
 ・なすの田楽 ・金時煮豆



京都府舞鶴産のさごしです。

31木 レンコンミンチカツ

・小松菜のいため物 ・高野豆腐の煮つけ
 ・じゃがいものピリ辛いため ・茎わかめのいため物



レンコンは、生活習慣病の予防に効果的なビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれます。

1金 鰯の香草揚げ

・ほうれん草のおかか煮 ・キャベツと鶏肉のいためもの
 ・うの花サラダ ・さつまいもの煮物



鰯に、バジルやオレガノなどの香草を加えた衣をつけて揚げます。
 京都府舞鶴産の鰯です。

4月 冷しゃぶ

・ゆでもやし ・厚揚げと野菜の含め煮
 ・茎わかめと切干大根のいり煮 ・なめたけ煮



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

12火 油淋鶏

・ブロッコリーのガーリックソテー ・高野豆腐と野菜の煮物
 ・キャベツのゆず風味 ・きゅうりの土佐煮



高野豆腐には、カルシウムが多く含まれ、干しいたけにはカルシウムの働きを助けるビタミンDが多く含まれます。
 京都府産の九条ねぎです。

13水 夏野菜のみそいため

・ししとうの天ぷら ・ひじき豆
 ・もやしのカレー味 ・三度豆のソテー



豚肉となす、かぼちゃなどの野菜を炒め、赤みそやテンメンジャンを使ってご飯が進む味付けに仕上げます。

22金 飛魚の竜田揚げ

・キャベツのカレーソテー ・小松菜と油揚げのガーリックいため
 ・ピーマンのおかか煮 ・人参のごまあえ



京都府舞鶴産の飛魚です。
 中華五目ご飯

25月 チキンの照りから

・大根菜のごまいため ・春雨ともずくの中煮あえ
 ・じゃがいものあっさり煮 ・おから



食物繊維を多く含むもずく、春雨を使ってさっぱりとした中華風の和え物にしました。
 京都府産の九条ねぎです。

26火 鰯のみぞれがけ

・小松菜としめじのソテー ・高野豆腐のそぼろ煮
 ・切干大根のはりはり漬け ・こんにゃくの土佐煮



鰯は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

27水 ビビンバ

・かぼちゃの天ぷら ・ひじきのソテー
 ・キャベツのごま煮 ・パイナップル(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

28木 家常豆腐

・いかのから揚げ ・大根菜のいため物
 ・カリフラワーのチーズ焼き ・えのきと人参のさっぱりいため



「家常豆腐」は中国の家庭料理です。厚揚げには、成長期に必要なカルシウムや鉄が豊富に含まれます。

29金 和風おろしハンバーグ

・小松菜のガーリックいため ・キャベツの煮浸し
 ・みたらしだんご ・さつまいものごまサラダ



今年の中秋の名月は9月29日です。ハンバーグを満月に見立てて「和風おろしハンバーグ」、秋が旬の食材を使って「きのこご飯」や「さつまいものごまサラダ」、お供えの和菓子の月見団子にちなんで「みたらし団子」も組み合わせています。

30水 さごしのしょうが煮

・大根菜のおかかいため ・きんぴらごぼう
 ・なすの田楽 ・金時煮豆



京都府舞鶴産のさごしです。

31木 レンコンミンチカツ

・小松菜のいため物 ・高野豆腐の煮つけ
 ・じゃがいものピリ辛いため ・茎わかめのいため物



レンコンは、生活習慣病の予防に効果的なビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれます。

1金 鰯の香草揚げ

・ほうれん草のおかか煮 ・キャベツと鶏肉のいためもの
 ・うの花サラダ ・さつまいもの煮物



鰯に、バジルやオレガノなどの香草を加えた衣をつけて揚げます。
 京都府舞鶴産の鰯です。

4月 冷しゃぶ

・ゆでもやし ・厚揚げと野菜の含め煮
 ・茎わかめと切干大根のいり煮 ・なめたけ煮



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

12火 油淋鶏

・ブロッコリーのガーリックソテー ・高野豆腐と野菜の煮物
 ・キャベツのゆず風味 ・きゅうりの土佐煮



高野豆腐には、カルシウムが多く含まれ、干しいたけにはカルシウムの働きを助けるビタミンDが多く含まれます。
 京都府産の九条ねぎです。

13水 夏野菜のみそいため

・ししとうの天ぷら ・ひじき豆
 ・もやしのカレー味 ・三度豆のソテー



豚肉となす、かぼちゃなどの野菜を炒め、赤みそやテンメンジャンを使ってご飯が進む味付けに仕上げます。

22金 飛魚の竜田揚げ

・キャベツのカレーソテー ・小松菜と油揚げのガーリックいため
 ・ピーマンのおかか煮 ・人参のごまあえ



京都府舞鶴産の飛魚です。
 中華五目ご飯

25月 チキンの照りから

・大根菜のごまいため ・春雨ともずくの中煮あえ
 ・じゃがいものあっさり煮 ・おから



食物繊維を多く含むもずく、春雨を使ってさっぱりとした中華風の和え物にしました。
 京都府産の九条ねぎです。

26火 鰯のみぞれがけ

・小松菜としめじのソテー ・高野豆腐のそぼろ煮
 ・切干大根のはりはり漬け ・こんにゃくの土佐煮



鰯は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

27水 ビビンバ

・かぼちゃの天ぷら ・ひじきのソテー
 ・キャベツのごま煮 ・パイナップル(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

28木 家常豆腐

・いかのから揚げ ・大根菜のいため物
 ・カリフラワーのチーズ焼き ・えのきと人参のさっぱりいため



「家常豆腐」は中国の家庭料理です。厚揚げには、成長期に必要なカルシウムや鉄が豊富に含まれます。

29金 和風おろしハンバーグ

・小松菜のガーリックいため ・キャベツの煮浸し
 ・みたらしだんご ・さつまいものごまサラダ



今年の中秋の名月は9月29日です。ハンバーグを満月に見立てて「和風おろしハンバーグ」、秋が旬の食材を使って「きのこご飯」や「さつまいものごまサラダ」、お供えの和菓子の月見団子にちなんで「みたらし団子」も組み合わせています。

30水 さごしのしょうが煮

・大根菜のおかかいため ・きんぴらごぼう
 ・なすの田楽 ・金時煮豆



京都府舞鶴産のさごしです。

31木 レンコンミンチカツ

・小松菜のいため物 ・高野豆腐の煮つけ
 ・じゃがいものピリ辛いため ・茎わかめのいため物



レンコンは、生活習慣病の予防に効果的なビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれます。

1金 鰯の香草揚げ

・ほうれん草のおかか煮 ・キャベツと鶏肉のいためもの
 ・うの花サラダ ・さつまいもの煮物



鰯に、バジルやオレガノなどの香草を加えた衣をつけて揚げます。
 京都府舞鶴産の鰯です。

4月 冷しゃぶ

・ゆでもやし ・厚揚げと野菜の含め煮
 ・茎わかめと切干大根のいり煮 ・なめたけ煮



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

12火 油淋鶏

・ブロッコリーのガーリックソテー ・高野豆腐と野菜の煮物
 ・キャベツのゆず風味 ・きゅうりの土佐煮



高野豆腐には、カルシウムが多く含まれ、干しいたけにはカルシウムの働きを助けるビタミンDが多く含まれます。
 京都府産の九条ねぎです。

13水 夏野菜のみそいため

・ししとうの天ぷら ・ひじき豆
 ・もやしのカレー味 ・三度豆のソテー



豚肉となす、かぼちゃなどの野菜を炒め、赤みそやテンメンジャンを使ってご飯が進む味付けに仕上げます。

22金 飛魚の竜田揚げ

・キャベツのカレーソテー ・小松菜と油揚げのガーリックいため
 ・ピーマンのおかか煮 ・人参のごまあえ



京都府舞鶴産の飛魚です。
 中華五目ご飯

25月 チキンの照りから

・大根菜のごまいため ・春雨ともずくの中煮あえ
 ・じゃがいものあっさり煮 ・おから



食物繊維を多く含むもずく、春雨を使ってさっぱりとした中華風の和え物にしました。
 京都府産の九条ねぎです。

26火 鰯のみぞれがけ

・小松菜としめじのソテー ・高野豆腐のそぼろ煮
 ・切干大根のはりはり漬け ・こんにゃくの土佐煮



鰯は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

27水 ビビンバ

・かぼちゃの天ぷら ・ひじきのソテー
 ・キャベツのごま煮 ・パイナップル(缶)



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

28木 家常豆腐

・いかのから揚げ ・大根菜のいため物
 ・カリフラワーのチーズ焼き ・えのきと人参のさっぱりいため



「家常豆腐」は中国の家庭料理です。厚揚げには、成長期に必要なカルシウムや鉄が豊富に含まれます。

29金 和風おろしハンバーグ

・小松菜のガーリックいため ・キャベツの煮浸し
 ・みたらしだんご ・さつまいものごまサラダ



今年の中秋の名月は9月29日です。ハンバーグを満月に見立てて「和風おろしハンバーグ」、秋が旬の食材を使って「きのこご飯」や「さつまいものごまサラダ」、お供えの和菓子の月見団子にちなんで「みたらし団子」も組み合わせています。

30水 さごしのしょうが煮

・大根菜のおかかいため ・きんぴらごぼう
 ・なすの田楽 ・金時煮豆



令和5年8・9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！



8月
24日(木) 780kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
豚肉のケチャップ煮:125kcal 豚肉,料理酒,玉ねぎ,なたね油,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
小松菜のソテー:13kcal 小松菜,人参,なたね油,(淡)醤油,こしょう
ひじきと高野豆腐の煮物:96kcal ひじき,高野豆腐,油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節
じゃがいものソテー:28kcal じゃがいも,なたね油,食塩,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

25日(金) 869kcal
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
鮭ボールのから揚げ:56kcal 鮭ボール,なたね油
キャベツとコーンのソテー:34kcal キャベツ,コーン,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
昆布豆:70kcal 大豆水煮,昆布,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節
みかん(缶):19kcal

28日(月) 741kcal
玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
鶏肉と野菜の塩レモンいため:83kcal 鶏肉,なたね油,玉ねぎ,三度豆,キャベツ,太もやし,食塩,こしょう,料理酒,チキンスープ,レモン果汁
ブロッコリーのさっと煮:13kcal 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
わかめとツナのさっと煮:33kcal 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
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

29日(火) 870kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
カレー(レトルト):194kcal
焼きハンバーグ:106kcal ハンバーグD
ほうれん草のいためナムル:18kcal ほうれん草,人参,なたね油,砂糖,ごま油,(淡)醤油,米酢
カリフラワーのバターいため:22kcal カリフラワー,玉ねぎ,バター,食塩,こしょう
きのことコーンのソテー:19kcal しめじ,コーン,なたね油,食塩,こしょう,ガーリックパウダー,(濃)醤油

30日(水) 821kcal
ひじきご飯:392kcal 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
さごしのしょうが煮:121kcal さごし,しょうが,三温糖,料理酒,本みりん,(濃)醤油
大根葉のおかかいため:22kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油
きんぴらごぼう:46kcal 人参,ごぼう,糸こんにゃく,なたね油,(濃)醤油,三温糖,料理酒,白ごま
なすの田楽:54kcal なす,なたね油,赤みそ,砂糖,本みりん,削り節,片栗粉
金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

31日(木) 776kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
レンコンミンチカツ:137cal レンコンミンチカツ,なたね油
小松菜のいため物:12kcal 小松菜,なたね油,(淡)醤油
高野豆腐の煮つけ:78kcal 高野豆腐,人参,三度豆,本みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節
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
茎わかめのいため物:7kcal 茎わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,削り節

9月
1日(金) 856kcal
ご飯:376kcal 精白米
鰯の香草揚げ:151kcal いわし,料理酒,食塩,こしょう,ガーリックパウダー,オレガノ,バジル,小麦粉,片栗粉,なたね油
ほうれん草のおかか煮:16kcal ほうれん草,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布
キャベツと鶏肉のいためもの:49kcal キャベツ,人参,鶏ひき肉,食塩,料理酒,洋からし,ごま油,(淡)醤油,(濃)醤油,本みりん
うの花サラダ:82kcal おから,ロースハム,コーン,マヨネーズ(ノンエッグ),こしょう,砂糖,(淡)醤油,削り節
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

4日(月) 797kcal
ご飯:376kcal 精白米
冷しゃぶ:124kcal 豚肉,料理酒,(濃)醤油,ゆず果汁,砂糖,粉寒天
ゆでもやし:8kcal 太もやし,食塩
厚揚げと野菜の含め煮:101kcal 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
茎わかめと切干大根のいり煮:36kcal 茎わかめ,切干大根,なたね油,本みりん,(淡)醤油,白ごま
なめたけ煮:14kcal えのきだけ,料理酒,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,

5日(火) 845kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
鶏肉のチリソースあえ:173kcal 鶏肉,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,にんにく,トマトケチャップ,トウバンジャン,砂糖,米酢
キャベツと人参のソテー:13kcal キャベツ,人参,食塩,こしょう,なたね油
五目煮豆:104kcal 大豆水煮,焼きちくわ,人参,板こんにゃく,昆布,三温糖,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節
ごぼうの甘辛煮:35kcal 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
きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油

6日(水) 835kcal
ご飯:376kcal 精白米
豚肉のしょうがいため:125kcal 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
ブロッコリーのごま煮:30kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,白ごま
大根葉としらす干しの煮浸し:26kcal 大根葉,しらす干し,本みりん,(淡)醤油,削り節
ひじきの煮物:54kcal 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
ピーンズフライ:86kcal ミックスピーンズ,ガーリックパウダー,食塩,片栗粉,なたね油

7日(木) 744kcal
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
小松菜のごま油いため:16kcal 小松菜,人参,ごま油,食塩,(淡)醤油
じゃがいものそぼろ煮:69kcal 鶏ひき肉,じゃがいも,玉ねぎ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油
カリフラワーのレモン和え:22kcal カリフラワー,玉ねぎ,オリーブ油,食塩,こしょう,砂糖,米酢,レモン果汁
こんにゃくのピリ辛いため:13kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,(濃)醤油,砂糖,とうがらし粉,削り節

8日(金) 830kcal
ご飯:376kcal 精白米
鶏肉のにんにくしょうゆ煮:91kcal 鶏肉,本みりん,(濃)醤油,料理酒,にんにく,玉ねぎ
キャベツのいため物:22kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こしょう
きつね丼の具:141kcal 油揚げ,砂糖,(淡)醤油,玉ねぎ,青ねぎ,本みりん,削り節
いかとわかめのさっぱりあえ:27kcal いか,わかめ,しょうが,なたね油,料理酒,砂糖,(淡)醤油,米酢,削り節
いりじゃこ:35kcal かえりちりめん,なたね油,白ごま,料理酒,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

11日(月) 864kcal
ご飯:376kcal 精白米
野菜コロッケ:121kcal ポテトコロッケ,なたね油
ほうれん草とコーンのソテー:28kcal ほうれん草,コーン,なたね油,こしょう,(淡)醤油
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
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,米酢,砂糖,こしょう
豚肉の甘辛そぼろ:62kcal 人参,豚ひき肉,しょうが,赤みそ,砂糖,なたね油

12日(火) 764kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
油淋雞: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
ブロッコリーのガーリックソテー:12kcal ブロッコリー,にんにく,(淡)醤油,食塩,こしょう,なたね油
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
キャベツのゆず風味:9kcal キャベツ,(淡)醤油,削り節,ゆず果汁
きゅうりの土佐煮:10kcal きゅうり,しょうが,なたね油,花かつお,(淡)醤油

13日(水) 802kcal
ご飯:376kcal 精白米
夏野菜のみそいため:150kcal 豚肉,なす,西洋かぼちゃ,なたね油,人参,玉ねぎ,しょうが,にんにく,ごま油,テンメンジャン,赤みそ,砂糖,料理酒,(濃)醤油,オイスターソース
ししとうの天ぷら:12kcal ししとうがらし,小麦粉,なたね油
ひじき豆:112kcal 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
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
三度豆のソテー:4kcal 三度豆,バター,食塩,こしょう

14日(木) 798kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
鯖の塩焼き:143kcal さば,食塩,料理酒
小松菜のさっと煮:17kcal 小松菜,えのきだけ,しょうが,本みりん,(淡)醤油,削り節
ソーセージと野菜のいためナムル:86kcal オールボークフランク,じゃがいも,なたね油,キャベツ,きゅうり,人参,白ごま,砂糖,(淡)醤油,米酢
ごぼうのいため煮:28kcal ごぼう,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油
茎わかめのきんぴら:13kcal 茎わかめ,なたね油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節

15日(金) 754kcal
玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
親子とじ:129kcal 鶏肉,いり卵,卵,玉ねぎ,人参,青ねぎ,片栗粉,砂糖,本みりん,(淡)醤油,削り節
豆鯉のから揚げ:51kcal 豆あじ,料理酒,(濃)醤油,小麦粉,片栗粉,なたね油
大根葉のごま油いため:23kcal 大根葉,ごま油,砂糖,(淡)醤油,本みりん
糸こんにゃくの甘辛いため:15kcal 糸こんにゃく,なたね油,砂糖,(濃)醤油
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

19日(火) 854kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
カレー(レトルト):194kcal
コーンとツナのふんわり揚げ:98kcal 豆腐,おから,コーン,まぐろフレーク,小麦粉,片栗粉,食塩,こしょう,(淡)醤油,豆乳,なたね油
小松菜のごまいため:21kcal 小松菜,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油
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
こんにゃくの南蛮いため:19kcal 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

20日(水) 809kcal
ご飯:376kcal 精白米
あじフライ:158kcal あじフライ,なたね油,玉ねぎ,食塩,こしょう,パセリ,マヨネーズ(ノンエッグ),砂糖,レモン果汁
ブロッコリーのソテー:12kcal ブロッコリー,なたね油,食塩,こしょう
鶏肉と大豆のトマト煮:92kcal 大豆水煮,鶏肉,玉ねぎ,人参,ホールトマト,なたね油,トマトケチャップ,ウスターソース,チキンスープ,こしょう,食塩
キャベツの土佐煮:15kcal キャベツ,しょうが,本みりん,(淡)醤油,花かつお
切干大根の三杯酢:18kcal 切干大根,人参,砂糖,(淡)醤油,米酢

21日(木) 869kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
かき揚げ:148kcal 焼きちくわ,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,三度豆,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油
ほうれん草のソテー:16kcal ほうれん草,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
ルーロー飯の具:123kcal 豚肉,玉ねぎ,にんにく,しょうが,なたね油,料理酒,三温糖,(濃)醤油,オイスターソース,シナモン
うずら卵のいり煮:17kcal うずら卵,料理酒,(濃)醤油,本みりん
にんじんしりしり:44kcal 人参,まぐろフレーク,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
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

22日(金) 776kcal
中華五目ご飯:401kcal 精白米,豚肉,人参,干しいたけ,しょうが,ごま油,料理酒,(濃)醤油,オイスターソース,食塩,チキンスープ
飛魚の竜田揚げ:114kcal とびうお,しょうが,(淡)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油
キャベツのカレーソテー:30kcal キャベツ,コーン,なたね油,食塩,(淡)醤油,カレー粉
小松菜と油揚げのガーリックいため:50kcal 小松菜,油揚げ,にんにく,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう
ピーマンのおかか煮:16kcal ピーマン,花かつお,なたね油,本みりん,(濃)醤油
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

25日(月) 802kcal
ご飯:376kcal 精白米
チキンの照りから:140kcal 鶏肉,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,本みりん,砂糖
大根葉のごまいため:25kcal 大根葉,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油
春雨ともずくの中華あえ:49kcal 緑豆はるさめ,もずく,太もやし,人参,きゅうり,なたね油,砂糖,米酢,(濃)醤油,料理酒,チキンスープ,ごま油
じゃがいものあつさり煮:34kcal じゃがいも,本みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節
おから:40kcal 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

26日(火) 754kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
鰯のみぞれがけ:88kcal 鰯燗粉付き,なたね油,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
小松菜としめじのソテー:14kcal 小松菜,しめじ,なたね油,(淡)醤油,本みりん,こしょう
高野豆腐のそぼろ煮:107kcal 高野豆腐,三温糖,(淡)醤油,削り節,鶏ひき肉,しょうが,なたね油,玉ねぎ,人参,料理酒,本みりん,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
こんにゃくの土佐煮:12kcal 板こんにゃく,(淡)醤油,料理酒,削り節,花かつお

27日(水) 838kcal
玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
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
かぼちゃの天ぷら:63kcal 西洋かぼちゃ,小麦粉,なたね油
ひじきのソテー:37kcal ひじき,人参,コーン,なたね油,砂糖,こしょう,(淡)醤油
キャベツのごま煮:22kcal キャベツ,白ごま,(淡)醤油,削り節
パイナップル(缶):23kcal

28日(木) 772kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
家常豆腐:169kcal 厚揚げ,三温糖,(濃)醤油,削り節,豚肉,玉ねぎ,人参,にんにく,干しいたけ,なたね油,赤みそ,砂糖,オイスターソース,トウバンジャン,片栗粉
いかのから揚げ:34kcal いか,こしょう,(濃)醤油,ガーリックパウダー,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油
大根葉のいため物:19kcal 大根葉,なたね油,(淡)醤油,こしょう,本みりん
カリフラワーのチーズ焼き:26kcal カリフラワー,粉チーズ
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,ゆず果汁

29日(金) 843kcal
きのご飯:361kcal 精白米,きのごはの具,(濃)醤油,料理酒,本みりん
和風おろしハンバーグ:108kcal ハンバーグA,大根おろし,玉ねぎ,(濃)醤油,本みりん,砂糖,オイスターソース,削り節,粉寒天
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,食塩,こしょう
キャベツの煮浸し:81kcal キャベツ,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,削り節
みたらしだんご:73kcal 白玉だんご,砂糖,(濃)醤油,片栗粉
さつまいものごまサラダ:70kcal さつまいも,マヨネーズ(ノンエッグ),白ごま,(濃)醤油



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。						表示：8月,9月					
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
24.31.12.26	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	31	レンコンミンチカツ	×	○
24.28.30.6.8.11.13.22.25.29	油揚げ	×	○	×	×	×	×	1,19,25	おから	×	○
25.15.27	いり卵	○	×	×	○	×	×	1,20,29	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○
25.30.11.13.27.28	赤みそ	×	○	×	×	×	×	4,28	厚揚げ	×	○
28	信州みそ	×	○	×	×	×	×	6	ミックスピーンズ	×	○
29,19	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	6,13,21,22,28,29	オイスターソース	×	○
29	ハンバーグD	×	○	×	×	×	×	11	ポテトコロッケ	×	○
29,13	バター	×	×	○	×	×	×	※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ゲンが混入する)の可能性がありま。

広告

みんなの
おうちに
太陽光
CITY OF KYOTO

太陽光パネル

蓄電池

みんなでおトクに
購入しませんか？

太陽光パネルや蓄電池をおトクに購入できる、共同購入事業を実施しています。たくさん人が集まり、まとめて購入することで、お得な価格が実現！参加登録は無料。

参加者 募集中

京都 みんなのおうちに太陽光

参加募集期間

9.5 まで

みんなのおうちに太陽光事務局
0120-623-100

本事業は、アイテューナー（株）が、京都市と協定を締結して実施しています。