

令和5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(日)~16日(月)
予約マークシート 10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。

地産地消



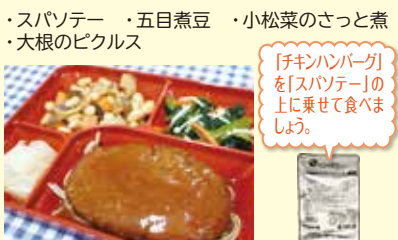
今月の新menu



給食で旅気分!ご当地メニュー☆
北海道と九州メニューです!



1水 チキンハンバーグ



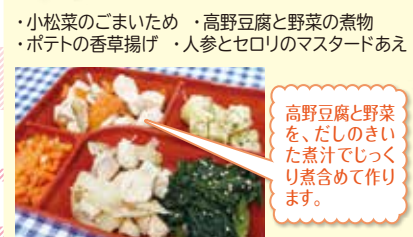
2木 さつまいもコロッケ



6月 回 ゴ 鍋 肉



7火 鶏肉のさっぱり煮



8水 鰯フライのツナタルソース



9木 かき揚げ



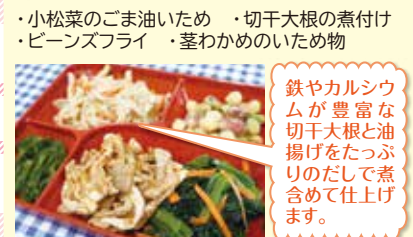
10金 チキンの照りから



13月 鮭のちゃんちゃん焼き



14火 豚肉のケチャップ煮



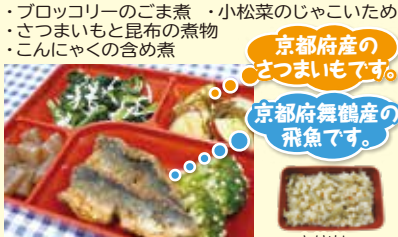
15水 ビビンバ



16木 トマトシチュー



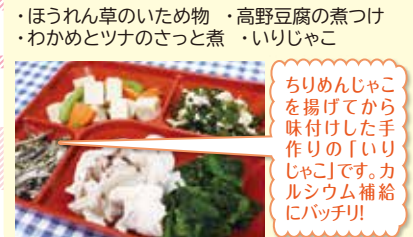
17金 飛魚のかわり揚げ



20月 鶏肉のスパイシーいため



21火 豚肉のしょうがいため



22水 みそおでん



24金 鯖の塩焼き



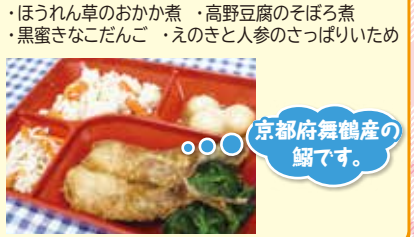
27月 カレー



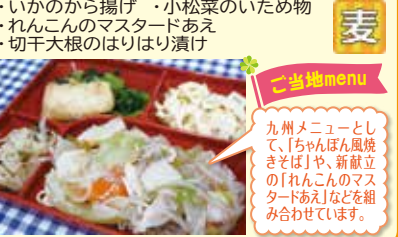
28火 油淋鶏



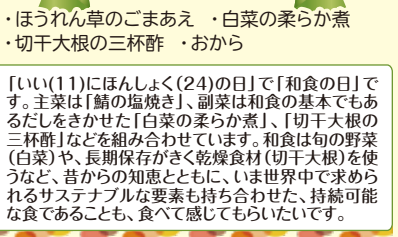
29水 鰯のかば焼き



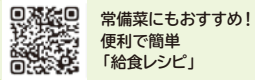
30木 ちゃんぽん風焼きそば



和(なごみ)献立



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」

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。



牛乳が(138kcal)

毎日 つきます



は麦ごはん(火・木曜日)



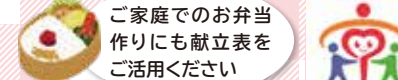
は玄米ごはん



は新メニュー

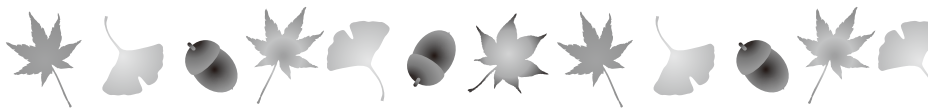


はスプーンがあると食べやすい日を示しています



ご家庭でのお弁当作りにも献立表をご活用ください





令和5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！



和食を通じて、 「地球にやさしい食事」を考える

11月24日は「いいにほんしょく」とかけて、「和食の日」です。ユネスコの「無形文化遺産」に登録され、今年でちょうど10年。世界でも「WASHOKU」として親しまれ、その良さが広がっています。

和食は、ご飯を中心に主菜・副菜・汁物を組み合わせることで、栄養バランスが整いやすく、環境負荷が比較的小さい植物性の食品を中心としたおかずが多いことなどから、体と地球にやさしい食事といわれます。

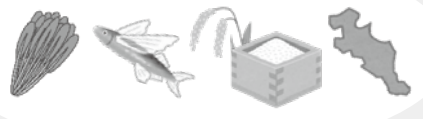
例えば…

四季折々の多様な食材や、地域の特色ある食材を大切に使う

旬の食材



地産地消



自然の恵みである食べ物を無駄なく使いきる

保存食

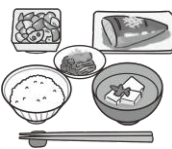


発酵食品

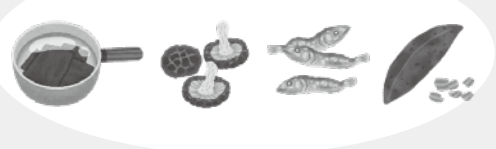


栄養バランスが整いやすく、体にやさしい食事

ご飯を中心に組み合わせる食事



「だし」と「うま味」



改めて、体と地球にやさしい「和食」の良さを再確認し、日本文化の中心地である京都から世界へ、和食文化を受け継いでいきましょう。

24日(金) 809kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
鯖の塩焼き:143kcal さば,食塩,料理酒
ほうれん草のごまあえ:30kcal ほうれん草,すりごま,白ごま,(淡)醤油,本みりん,削り節
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
切干大根の三杯酢:28kcal 切干大根,しらす干し,砂糖,(淡)醤油,米酢
おから:44kcal おから,油揚げ,人参,青ねぎ,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,煮干し

27日(月) 829kcal

ご飯:376kcal 精白米
カレー(レトルト):194kcal
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
キャベツのいため物:22kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こしょう
小松菜としらすの煮浸し:14kcal 小松菜,しらす干し,本みりん,(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

28日(火) 776kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
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
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
わかめとちくわのさっと煮:34kcal わかめ,焼きちくわ,料理酒,(淡)醤油,本みりん,白ごま,削り節
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

29日(水) 874kcal

ご飯:342kcal 精白米
鰻のかば焼き:174kcal いわし,しょうが,(濃)醤油,料理酒,小麦粉,片栗粉,なたね油,本みりん,砂糖
ほうれん草のおかか煮:20kcal ほうれん草,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布
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
黒蜜きなごだんご:80kcal 白玉だんご,三温糖,黒砂糖,片栗粉,(濃)醤油,きな粉
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

30日(木) 741kcal

麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦
ちゃんぽん風焼きそば:146kcal 中華乾麺,なたね油,食塩,こしょう,豚肉,かまぼこ,キャベツ,人参,太もやし,(淡)醤油,とんこつスープ,オイスターソース,白みそ,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
小松菜のいため物:12kcal 小松菜,なたね油,(淡)醤油
れんこんのマスタードあえ:56kcal れんこん,すりごま,白ごま,なたね油,本みりん,マヨネーズ(ノンエッグ),(濃)醤油,粒マスタード
切干大根のはりはり漬け:15kcal 切干大根,細昆布,米酢,砂糖,(淡)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

※表示義務のある食品のうち、「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
1	チキンハンバーグ(レトルト)	×	○	×	○	×	×	8,14,20,22,24,28	油揚げ	×	○	×	×	×	×
2	さつまいもコロッケ	×	○	×	○	×	×	9	豆みそ	×	○	×	×	×	×
6	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	10,13,16,27	バター	×	×	○	×	×	×
6	粉チーズ	×	×	○	×	×	×	10,15	いり卵	○	×	×	○	×	×
6,13,15,22	赤みそ	×	○	×	×	×	×	13	春巻	×	○	×	○	×	×
7,15,21,29	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	13,24	おから	×	○	×	×	×	×
8	鰯パン粉付き	×	○	×	○	×	×	13,30	白みそ	×	○	×	×	×	×
8	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×	14	ミックスピーンズ	×	○	×	×	×	×
8,13,20,30	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	16	豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×

※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)の可能性あります。