

令和6年 選択制・中学校給食 4月のメニュー

京都市教育委員会

入学おめでとう
新1年生は4月分給食に限り「専用マークシート」を、全員小学校へご提出ください。(2/5(月)㍻)
(予約システム、マークシートでの受付は5月分給食から。)

京都市中学校給食予約システム
CITY OF KYOTO SCHOOL LUNCH RESERVATION SYSTEM

(新2・3年生) 4月分の予約期間のお知らせ
← 予約システム 3月 1日(金)～17日(日)
予約マークシート 3月 8日(金)までに学校へ提出

- 中学校給食は、前払い(事前チャージ)制です。
- 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。

入学・進級おめでとうございます！

初めまして！中学校給食担当の栄養教諭です。わたしたちが、毎月の献立を作成しています。成長期に必要なエネルギーや栄養素が1か月平均してバランスよくとれるように、栄養価計算しています。
楽しんで食べてもらえるようにご当地メニューや、毎月新しい献立も登場しますよ！お米や野菜、魚など京都府産の食材もたくさん使います。お楽しみに★

中学生のみなさんに安全でおいしい給食を届けるために、朝早くから野菜を切ったり、だしをとったり、魚を焼いたり、盛り付けをしたり…みなさんが毎日元気に、勉強や運動に取り組めるようにと願いを込めて作っています。いろいろな料理や食材との出会いを楽しんでくださいね。

毎月配布する献立表を参考に、お子さんと普段の体調や日常生活の状況、成長期に必要な栄養などについて話し合い、給食が弁当かを選択してください。

中学校給食の献立



給食は、土・日、祝日、長期休業、学校行事等のある日を除き実施します。
・中学校では、給食実施日が学校・学年等により異なります。
・前々月末頃に、中学校から「献立表」を配布し、献立内容や予約期間をお知らせします。
・給食予約システムにログインすると、各自の学級の給食実施日が確認できます。(システムの利用方法は裏面参照)
・「中学校給食パンフレット」も合わせてご参照ください。

★ 箸やスプーンは、各自献立表を確認のうえ家庭からご持参ください。

献立の内容

- **主食(ご飯)** **ご飯はほかほか！**
 - ・ご飯は温かいまま配送・保管して提供します。
 - ・成長期の中学生が必要なエネルギーをとれるように、標準量のご飯は250g、さらに±40gで3段階のご飯量から選択できます。
 - ・ビタミンや食物繊維を補える麦ご飯(週2回)や玄米ご飯(月2回)、お楽しみとして月2回炊き込みご飯が登場します。
- **副食(おかず)** **バラエティに富んだ5品以上の副食**
 - ・毎日5品以上の副食は、旬の食材や地産地消の食材など豊富な食材を使い、調理法にも変化をつけています。
 - ・「プリプリ中華いため」など小学校給食で食べていた、なじみのある献立もたくさん取り入れています。
 - ・あたたかいメニューとして、京都市オリジナルのレシピの「カレー」や、「チキンハンバーグ」なども登場します。
- **牛乳** **成長期に必要なカルシウムがしっかりとれるよう、毎日200mlの牛乳が付いています。**
- **デザート** **カルシウムの豊富なヨーグルトや、季節に合わせた手作りの和菓子等も登場します。**

徹底した衛生管理

当日調理を行い、加熱調理の後は衛生管理のため20℃以下に冷却され、低温管理で配送・保管されます。昼食時間の30分前には保冷庫の電源を切り、冷えすぎないようにして提供します。

今月の新menu



4月～5月に食べごろを迎える夏みかんなどから作られた、甘酸っぱいマーマレードを使ったメニューです。塩、こしょうで下味をつけた鶏肉と玉ねぎを炒め、マーマレード、料理酒、しょうゆで煮て仕上げます。マーマレードのさわやかな味わいも楽しんでください。

15月 チキンハンバーグ



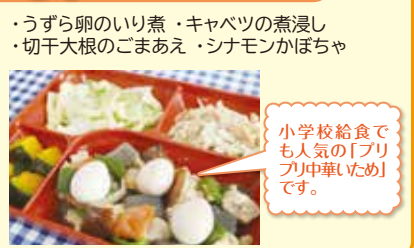
・スパンソー ・キャベツとツナのソテー ・ビーンズフライ ・人参とセロリのマスタードあえ
「チキンハンバーグ」は「スパンソー」にのせて食べましょう。

16火 ホッケの竜田揚げ



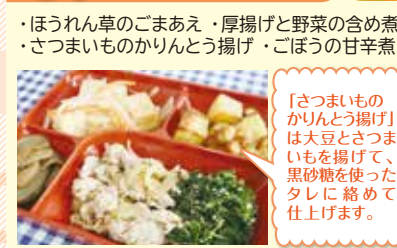
・大根葉のおかかいため ・肉じゃが ・春雨ともずく中華あえ ・こんにゃくの土佐煮
大根葉はカルシウムや鉄が豊富に含まれています。

22月 プリプリ中華いため



・うずら卵のいり煮 ・キャベツの煮浸し ・切干大根のごまあえ ・シナモンかぼちゃ
小学校給食でも人気の「プリプリ中華いため」です。

23火 豚肉のしょうがいため



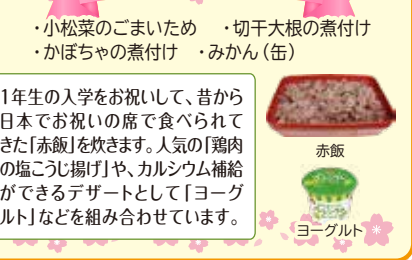
・ほうれん草のごまあえ ・厚揚げと野菜の含め煮 ・さつまいものかりんとう揚げ ・ごぼうの甘辛煮
「さつまいものかりんとう揚げ」は大豆とさつまいもを揚げて、黒砂糖を使ったタレに絡めて仕上げます。

17水 鶏肉の塩こうじ揚げ



・小松菜のごまいため ・切干大根の煮付け ・昆布豆 ・さつまいもの煮物
1年生の入学をお祝いして、昔から日本でお祝いの席で食べられてきた「赤飯」を炊きます。人気の「鶏肉の塩こうじ揚げ」や、カルシウム補給ができるデザートとして「ヨーグルト」などを組み合わせています。

入学祝いmenu



18木 ビビンバ



・豆腐入りつくねの蒸し焼き ・キャベツのソテー ・わかめとツナのさっと煮 ・金時煮豆
「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

19金 さごしの西京焼き



・豆鯉のから揚げ ・ほうれん草とコーンのソテー ・カリフラワーのチーズ焼き ・和風ピクルス
京都府舞鶴港で水揚げされるさごしを使った「さごしの西京焼き」を主菜に、手作りの和菓子「みたらしだんご」などを組み合わせています。

24水 飛魚のかわり揚げ



・大根葉のごま油いため ・ひじきと高野豆腐の煮物 ・カリフラワーのバターいため ・パインアップル(缶)
京都府舞鶴産の飛魚です。

24水 飛魚のかわり揚げ



25木 チキンのマーマレード煮



26金 ししゃものから揚げ



30火 ソースかつ

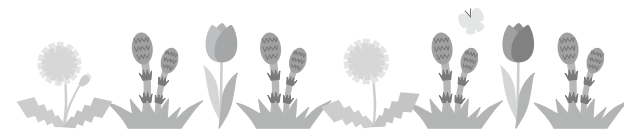


・小松菜とコーンのソテー ・高野豆腐と野菜の煮物 ・もやしのカレー味 ・まわがめのいため物
「ソースかつ」はご飯にのせてソースかつ丼としても食べられます。



令和6年4月

使用材料一覧表

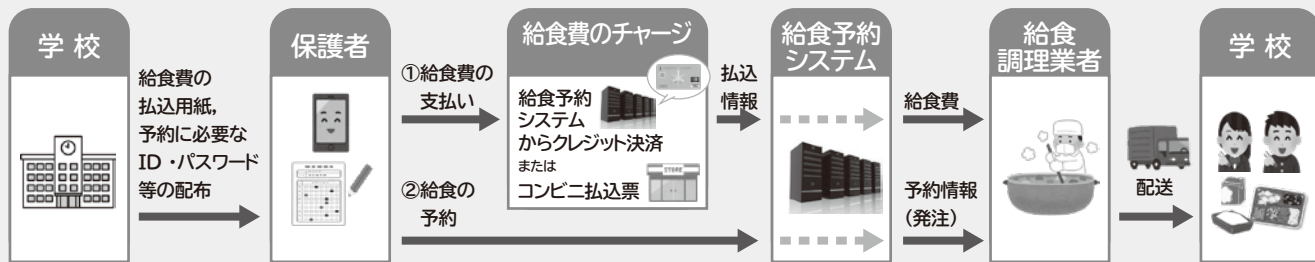


この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！



中学校給食の予約などを行う「給食予約システム」の概要は、以下の通りです。

給食の予約から喫食まで



詳しい予約方法はこちらから！



予約システム ご利用案内
(日本語・English・中文・한국어)



電子マネー決済について

au PAY

PayPay Rakuten 楽天銀行 pb 日本郵便

予約方法など

① 支払い(チャージ)

給食費は食材料費として、1食当たり310円です。

- ・予約システムからクレジット決済(即時反映)
 - ・コンビニ払込票による入金(翌営業日反映)
- ※バーコードを読み取り、LINE Payなどの電子マネーでの在宅決済も可能です。

20食 or 90食分の定額を事前にチャージします。

20食:1か月相当 6200円+手数料

90食:6か月相当 27900円+手数料

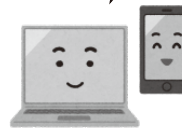
☆クレジット決済のみ、5食・10食・60食分のチャージも可能です。

☆別途、22食分のクレジット自動チャージもあります。

② 給食の予約

3年生の卒業まで一括か1か月
や1週間単位で申込みできます。
予約システムなどから残高を
確認の上、予約してください。

インターネットで



マークシートで



☆ 予約期間は、毎月献立表の表面(左上部)に掲載します。

- ・献立表はインターネット上で、予約状況は予約システムから確認できます。
- ・「通知メール」(予約開始や申込締切のお知らせが届きます)は、2種類のメールアドレスが登録可！
- ・長期欠席などやむを得ない理由がある場合には、学校に相談してください。
- ・就学援助を受けておられるご家庭は、お支払いなく②の予約ができます。

16日(火) 802kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ホツケの竜田揚げ:138kcal ホツケ,しょうが,
(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油

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

肉じゃが:91kcal 豚肉,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

春雨ともずくの中煮あえ:28kcal 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

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

26日(金) 846kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

ししゃものから揚げ:55kcal ししゃも,なたね油

ちくわの天ぷら:69kcal 焼きちくわ,小麦
粉,なたね油

ほうれん草のソテー:22kcal ほうれん草,
人参,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

きつね丼:141kcal 油揚げ,砂糖,(淡)
醤油,玉ねぎ,青ねぎ,本みりん,削り節

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

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

17日(水) 948kcal

赤飯:420kcal 精白米,もち米,ゆであずき,
食塩

鶏肉の塩こうじ揚げ:148kcal 鶏肉,料理
酒,塩こうじ,小麦粉,片栗粉,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

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

かぼちゃの煮付け:46kcal 西洋かぼちゃ,
三温糖,(淡)醤油,本みりん,削り節

みかん(缶):19kcal

ヨーグルトC:64kcal

30日(火) 800kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ソースかつ:169kcal とんかつ,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

小松菜とコーンのソテー:19kcal 小松菜,
コーン,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

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

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

茎わかめのいため物:7kcal 茎わかめ,しよ
うが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,削り節

加工食品原材料アレルギー原因物質の表示について

中学校給食では、原材料の表示が義務付けされた8品目のうち、給食では使用しない「そば」「落花生」「くるみ」を除いた5品目に、給食でよく使用する「大豆」を加えた「卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ」の6品目を原材料とする加工食品について、献立表の裏面に○×で「使用、不使用」の表示をしています。

食物アレルギーのある生徒のおられる御家庭では、給食の申込みの参考にしてください。また、厳格な除去等のために原材料の詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください。

③ * 食材の加工場や給食調理委託施設において、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)の可能性があります。

* 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルゲン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。

8日(月) 842kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

豚たま丼の具:204kcal 油揚げ,砂糖,(淡)
醤油,削り節,豚肉,玉ねぎ,人参,いり卵,卵,
片栗粉,本みりん

かぼちゃの天ぷら:63kcal 西洋かぼちゃ,
小麦粉,なたね油

ほうれん草のいため物:20kcal ほうれん
草,なたね油,(淡)醤油,本みりん

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

こんにゃくの南蛮いため:16kcal 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

11日(木) 905kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

春野菜のかき揚げ:171kcal しらす干し,焼
きちくわ,じゃがいも,玉ねぎ,みつば,人参,
小麦粉,片栗粉,食塩,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

ひじき豆:101kcal ひじき,大豆水煮,油揚げ,
なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

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

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

22日(月) 924kcal

ご飯:376kcal 精白米

プリプリ中華いため:135kcal 鶏肉,ごま油,
料理酒,(濃)醤油,人参,しょうが,にんにく,干
しいたけ,板こんにゃく,ピーマン,なたね油,
砂糖,トウバンジャン,(淡)醤油,米酢,片栗粉

うずら卵のいり煮:50kcal うずら卵,料理
酒,(濃)醤油,本みりん

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

切干大根のごまあえ:106kcal 切干大根,
まぐろフレーク,人参,ねりごま,白ごま,砂
糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節

シナモンかぼちゃ:38kcal 西洋かぼちゃ,
バター,砂糖,食塩,シナモン

23日(火) 908kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

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

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

厚揚げと野菜の含め煮:105kcal 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

さつまいものかりんとう揚げ:113kcal 大
豆水煮,片栗粉,さつまいも,なたね油,黒砂
糖,三温糖,(濃)醤油

ごぼうの甘辛煮:24kcal ごぼう,なたね油,
砂糖,本みりん,(濃)醤油,とうがらし粉

9日(火) 764kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

赤魚の煮付け:71kcal 赤魚,しょうが,三温
糖,料理酒,(濃)醤油

小松菜のいため物:16kcal 小松菜,人参,
なたね油,(淡)醤油

キャベツと鶏肉のいためもの:52kcal 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

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

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

12日(金) 823kcal

ご飯:376kcal 精白米

カレー(レトルト):194kcal

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

ほうれん草とコーンのソテ:28kcal ほうれ
ん草,コーン,なたね油,こしょう,(淡)醤油

カリフラワーのチーズ焼き:26kcal カリフ
ラワー,粉チーズ

和風キウス: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

24日(水) 800kcal

カレーピラフ:385kcal 精白米,鶏肉,人参,
コーン,玉ねぎ,なたね油,カレー粉,(濃)醬
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

飛魚のかわり揚げ:120kcal とびうお,(濃)
醤油,料理酒,赤しそふりかけ,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

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)醬
油,(濃)醤油,削り節

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

パインアップル(缶):23kcal

10日(水) 714kcal

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

大根葉の煮浸し:14kcal 大根葉,本みりん,
(淡)醤油,削り節

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

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

いりじゃこ:37kcal えりりちりめん,なたね油,白
ごま,料理酒,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

15日(月) 914kcal

ご飯:342kcal 精白米

チキンハンバーグ(レトルト):227kcal

スパニチー:45kcal セモリナスパゲティ,食
塩,なたね油,ガーリックパウダー,こしょう

キャベツとツナのソテー:45kcal キャベツ,
まぐろフレーク,食塩,こしょう,なたね油

ビーンズフライ:98kcal ミックスビーンズ,
ガーリックパウダー,食塩,片栗粉,なたね油

人参とセロリのマスタードア:19kcal 人
参,セロリ,なたね油,りんご酢,砂糖,食塩,
粒マスタード

25日(木) 751kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

チキンのマーメレード煮:98kcal 鶏肉,食
塩,こしょう,なたね油,玉ねぎ,料理酒,(濃)
醤油,マーメレード,片栗粉

ブロッコリーのガーリックソテー:18kcal ブロッ
コリー,にんにく,(淡)醤油,食塩,こしょう,なたね油

わかめともやしのごまいため:37kcal わかめ,
太もやし,人参,ごま油,白ごま,砂糖,(淡)醤油

ポテの香草揚げ:59kcal じゃがいも,食
塩,バジル,片栗粉,なたね油

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

りんごゼリー:24kcal

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8品目のうち、「そば」「落花生」「くるみ」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
8,11,17,19,22,24,26	油揚げ	×	○	×	×	×	×	15	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
8,18	いり卵	○	×	×	○	×	×	15	セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×
11,18	赤みそ	×	○	×	×	×	×	17	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×
12	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	18	豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×
12	粉チーズ	×	×	○	×	×	×	18	コチュジャン	×	○	×	×	×	×
15	チキンハンバーグ(レトルト)	×	○	×	○	×	×	19	白みそ	×	○	×	×	×	×