

選択制・中学校給食
令和2年
7月のメニュー

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(月)~18日(木)
予約マークシート 6月1日(月)~11日(木) 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「すつと予約」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



鶏肉のみぞれがけ

下味をつけて焼いた鶏肉に、大根おろしを使った手作りのみぞれだれをかけています。



トマト坦々麺

京都府産のトマトを使って、汁なしの坦々麺を作りました。しょうがやんにくなどの香味野菜やねりごまなどを使って調味しているので、トマトの酸味もまろやかに仕上がっています。



はも 鱧の天ぷら梅肉だれ

はも 鱧は京都の三大祭である祇園祭に欠かせない魚で、京都の夏の味覚として伝わっています。鱧のおとしに梅肉が添えられていることをイメージして、はもの天ぷらに甘酸っぱい梅肉だれをかけました。

「夏を元気に」～夏バテ予防のポイント～

「食べる水分補給」
旬の夏野菜は、水分を多く含んでいるので、体を冷やしてくれます。
また、栄養価も高く、ビタミンや無機質の補給にもバッチリ!

水分補給
ジュースは砂糖がたくさん入っているため、普段の水分補給は水やお茶などを選び、適度な水分補給を心がけましょう。

朝ごはん
朝食は1日の活動のもとになります。食欲が低下する暑い時期こそバランスの良い朝食をとり、元気に過ごしましょう。

健康は食事から
暑くなると冷たくあっさりしたもので食事を済ませてしまう…なんて人は要注意。たんぱく質やビタミン・無機質が不足しないように、主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べましょう。

地産地消

2e まめあじ 豆鮓の甘辛あげ
3e さごし さごしのしょうが煮
10e トマト トマト坦々麺
13e なす 鱈なす
16e たらちね 太刀魚フライのトマトソースがけ
17e きゅうり 冷しゃぶ

1水 鶏肉と平天の煮付け
・うすら卵のいり煮 ・厚揚げのしょうがあんかけ
・ほうれん草のおかか煮 ・切干大根のはりはり漬け

京都府産の大豆です。
トマトソースは京都府産のトマトです。

2木 トマトシチュー
・豆鮓の甘辛揚げ ・もやしのいため物
・ひじきのソテー ・人参とセロリのマスタードあえ

京都府産のきゅうりです。
京都府産のなすです。

3金 さごしのしょうが煮
・大根菜のおかかいため ・豚肉の柳川風煮
・五色いため ・もずく酢

京都府産のきゅうりです。
京都府産のなすです。

6月 鶏肉のみぞれがけ
・星の子パスタ ・小松菜のさつと煮
・ラタトゥイユ ・パイナップル(缶)

京都府産のなすです。

七夕menu
・星の子パスタ ・小松菜のさつと煮
・ラタトゥイユ ・パイナップル(缶)

とうもろこしご飯

7火 ビビンバ
・ひじきとちくわのいり煮 ・ひと口がんもの含め煮
・シナモンかぼちゃ ・ピーンズフライ

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

8水 サーモンカツ
・野菜のツナタルソース ・豚丼
・ごま酢煮 ・ベーコンとコーンのソテー

「サーモンカツ」に手作りのツナタルソースをつけて食べましょう。

9木 カレールー
・素揚げかぼちゃ ・なすの天ぷら ・ほうれん草のいため物
・カリフラワーのバターいため ・こんにやくの南蛮いため

京都府産のなすです。
「なすの天ぷら」と「素揚げかぼちゃ」をトッピングして食べましょう。

10金 さば 鯖の竜田揚げ
・小松菜のガーリックいため ・トマト坦々麺
・キャベツのゆず風味 ・茎わかめのきんぴら

京都府産のトマトです。
「トマト坦々麺」は新献立です。

13月 鶏肉のから揚げ
・大根菜のごま油いため ・鱈なす
・笹だんご ・こんにやくの含め煮

京都府産のなすです。
「鱈なす」は京都で伝統的に食べられてきた「であいもん」のひとつです。

14火 豚肉のしょうがいため
・ほうれん草のお浸し
・高野豆腐と野菜の煮物
・鱧の天ぷら梅肉だれ
・人参のごまあえ

和(なごみ)献立
今月の和献立には、祇園祭と関わりがあり、昔から親しまれてきた食材の鱧を組み合わせました。鱧に衣をつけて揚げ、暑い時期にもさっぱりと食べられるように手作りの梅肉ソースをかけた「鱧の天ぷら 梅肉だれ」を味わってください。

15水 夏野菜のかき揚げ
・小松菜の香味あえ ・海草ともやしのごまいため
・ツナそぼろ ・切干大根の煮付け

「ツナそぼろ」をすし飯にのせて食べましょう。

16木 たらちね 太刀魚フライのトマトソースがけ
・ブロッコリーのごま煮 ・厚揚げの甘辛
・キャベツと人参のいため物 ・ピーマンのおかか煮

太刀魚フライは骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。
京都府産の太刀魚です。

17金 冷しゃぶ
・ゆでもやし ・大根菜と卵の中華いため
・ひじきの煮物 ・えのきと人参のさっぱりいため

京都府産のきゅうりです。
「冷しゃぶ」には手作りのごまだれをたっぷりかけています。「ゆでもやし」と一緒に食べましょう。

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!

こどもも読める! 読んでね!



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もこの献立表をご活用ください。

京都はくくみ



※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!



台風用献立使用材料一覧

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, ひまわり油 |
| 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 |
| 三度豆のさっと煮: 三度豆, 本みりん, (淡) 醤油 |
| 黄桃 (缶) |

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, ひまわり油, (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, ひまわり油 |
| ブロッコリーのソテー: ブロッコリー, 食塩, ひまわり油 |
| 黄桃 (缶) |

＜台風用加工食品原材料使用一覧表＞

| 食品名 | 特定原材料等 | | | | |
|-----------------|--------|----|----|----|-------|
| | 卵 | 大豆 | 牛乳 | 小麦 | エビ・カニ |
| ハンバーグ | × | ○ | × | ○ | × |
| 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

三食で 未来の自分へ 健康貯金

「おいしいね」 その言葉だけ 聞きたくて

ごちそうさま チヤージ完了 さあ がんばるぞ

嫌いでも 食べてみると わからない

食材は 調理をすれば 見違える

捨てていい? その食べ物は 命だよ

よく噛んで 季節の味覚 楽しもう

あいさつが ごはんのおいしさ うみだせる

残さない 最後の一粒 食べきろう

おいしいきゅうしよく たべる

うまれるきもちは うれしい ありがとう

北総合支援学校・中学部 3年 池田 奈都葵

嘉楽中学校 3年 井上 愛菜

音羽中学校 3年 井上 琉衣

西賀茂中学校 3年 石盛 結依奈

下鴨中学校 2年 杉浦 奨

嵯峨中学校 3年 山内 陸矢

七条中学校 3年 大槻 勇人

西京高等学校附属中学校 2年 戸島 菜々美

向島秀蓮小中学校 8年 佐藤 紗雪

桂中学校 3年 梅田 一陽

1日(水) 863kcal

| |
|--|
| ご飯: 394kcal 精白米 |
| 鶏肉と平天の煮付け: 157kcal 平天, 板こんにゃく, 鶏もも肉, 人参, 三度豆, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節 |
| うすら卵のいり煮: 60kcal うすら卵, 料理酒, (濃) 醤油, 本みりん |
| 厚揚げのしょうがあんかけ: 87kcal 厚揚げ, 三温糖, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 削り節, しょうが, 片栗粉 |
| ほうれん草のおかか煮: 10kcal ほうれん草, 花かつお, 本みりん, (濃) 醤油, 昆布 |
| 切干大根のはりはり漬け: 17kcal 切干大根, 人参, 細昆布, 米酢, 砂糖, (淡) 醤油 |

2日(木) 867kcal

| |
|--|
| 麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦 |
| トマトシチュー (レトルト): 188kcal |
| 豆餡の甘辛揚げ: 88kcal 豆あじ, 料理酒, 片栗粉, 小麦粉, ひまわり油, 砂糖, (濃) 醤油, 本みりん, 白ごま |
| もやしのいため物: 7kcal 太もやし, ひまわり油, 食塩, こしょう |
| ひじきのソテー: 36kcal ひじき, 人参, 枝豆, ひまわり油, 砂糖, こしょう, (淡) 醤油 |
| 人参とセロリのマスタードあえ: 20kcal 人参, セロリ, ひまわり油, りんご酢, 砂糖, 食塩, 粒マスタード |

3日(金) 862kcal

| |
|--|
| 玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米 |
| 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 |
| 大根菜のおかかいため: 24kcal 大根菜, 花かつお, 本みりん, (淡) 醤油, ひまわり油 |
| 豚肉の柳川風煮: 125kcal いり卵, 卵, 豚もも肉, 焼きちくわ, 青ねぎ, 人参, ごぼう, ひまわり油, 砂糖, 本みりん, (淡) 醤油, 片栗粉 |
| 五色いため: 54kcal まぐろフレーク, キャベツ, ビーマン, 人参, 黄ピーマン, ひまわり油, (淡) 醤油, 食塩, こしょう |
| もすく酢: 7kcal きゅうり, もすく, 砂糖, (淡) 醤油, 米酢, ゆず果汁, 削り節 |

6日(月) 876kcal

| |
|---|
| とうもろこしご飯: 388kcal 精白米, コーン, かつおだし, (淡) 醤油, 食塩, 本みりん, 料理酒 |
| 鶏肉のみぞれがけ: 187kcal 鶏もも肉, 料理酒, (濃) 醤油, 本みりん, 砂糖, ひまわり油, 大根おろし, 玉ねぎ, オイスターソース, チキンスープ, 粉寒天 |
| 星の子パスタ: 58kcal セモリナスパゲティ, 食塩, ひまわり油, オクラ, オリーブ油, こしょう |
| 小松菜のさっと煮: 58kcal 小松菜, 油揚げ, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節 |
| ラタトゥイユ: 22kcal 玉ねぎ, スッキーニ, なす, にんにく, ホールトマト, オリーブ油, チキンスープ, 食塩, こしょう, ローリエ, 砂糖 |
| パイナップル (缶): 25kcal |

野菜+1大作戦!

「食生活実態調査」から、朝食で副菜を食べている人は17%という結果が出ました。1日に350gの野菜を食べようとする、1食分の野菜の量の目安は120gです。朝食で野菜を食べないと、他の2食で不足分をカバーするのは結構大変…まずは朝食から野菜のプラスワン始めてみませんか?いつものトーストにスライスした野菜をプラス、汁物の具材に野菜をプラス、「これなら続けられそうだな…」という+1を見つけてくださいな。

1食120gの目安は生野菜なら両手1杯分。給食ではいろいろな調理法で1食125g以上の野菜を組み合わせています!



7日(火) 937kcal

| |
|--|
| 麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦 |
| ピピンパ: 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 |
| ひじきとちくわのいり煮: 34kcal ひじき, 焼きちくわ, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節 |
| ひとりがんもの含め煮: 35kcal 豆乳がんも, 三温糖, (淡) 醤油, 削り節 |
| シナモンかぼちゃ: 55kcal 西洋かぼちゃ, バター, 砂糖, 食塩, シナモン |
| ビーンズフライ: 72kcal ミックスビーンズ, ガーリックパウダー, 食塩, 片栗粉, ひまわり油 |

8日(水) 962kcal

| |
|--|
| 玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米 |
| 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, パセリ, ひまわり油, 食塩, こしょう, マヨネーズ (ノンエッグ) |
| 豚丼: 122kcal 豚もも肉, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, こしょう, ひまわり油, 砂糖, 料理酒, 本みりん, (濃) 醤油, 赤みそ |
| ごま酢煮: 45kcal キャベツ, 人参, 白ごま, 砂糖, (淡) 醤油, 米酢, 削り節 |
| ベーコンとコーンのソテー: 35kcal コーン, ベーコン, 食塩, こしょう, ひまわり油 |

9日(木) 853kcal

| |
|---|
| 麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦 |
| カレー (レトルト): 194kcal |
| 素揚げかぼちゃ: 41kcal 西洋かぼちゃ, ひまわり油 |
| なすの天ぷら: 33kcal なす, 小麦粉, 食塩, ひまわり油 |
| ほうれん草のいため物: 22kcal ほうれん草, 人参, ひまわり油, (淡) 醤油, 本みりん |
| 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 |
| 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 |

10日(金) 857kcal

| |
|---|
| ご飯: 358kcal 精白米 |
| 鯖の竜田揚げ: 209kcal さば, しょうが, (濃) 醤油, 料理酒, 片栗粉, 小麦粉, ひまわり油 |
| 小松菜のガーリックいため: 17kcal 小松菜, 人参, にんにく, ひまわり油, (淡) 醤油, 食塩, こしょう |
| トマト担々麺: 110kcal 中華乾麺, ごま油, 豚ひき肉, ひまわり油, 白ねぎ, しょうが, にんにく, 豆みそ, ねりごま, 料理酒, 砂糖, 片栗粉, トウバンジャン, テンメンジャン, チキンスープ, トマト |
| キャベツのゆず風味: 12kcal キャベツ, 人参, (淡) 醤油, 削り節, ゆず果汁 |
| 萋わかめのきんぴら: 13kcal 萋わかめ, ひまわり油, (淡) 醤油, 砂糖, 白ごま, 削り節 |

13日(月) 866kcal

| |
|--|
| ご飯: 358kcal 精白米 |
| 鶏肉のから揚げ: 181kcal 鶏もも肉, 食塩, こしょう, 料理酒, ガーリックパウダー, 片栗粉, 小麦粉, ひまわり油 |
| 大根菜のごま油いため: 23kcal 大根菜, 人参, ごま油, 砂糖, (淡) 醤油 |
| 鯖なす: 93kcal 開干にしん, 料理酒, 本みりん, (濃) 醤油, 三温糖, なす, 削り節 |
| 笹だんご: 68kcal |
| こんにゃくの含め煮: 5kcal 板こんにゃく, (濃) 醤油, 本みりん, 料理酒, 削り節 |

14日(火) 884kcal

| |
|---|
| 麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦 |
| 豚肉のしょうがいため: 124kcal 豚もも肉, 食塩, こしょう, 玉ねぎ, しょうが, ひまわり油, 本みりん, 料理酒, (濃) 醤油, オイスターソース |
| ほうれん草のお浸し: 16kcal ほうれん草, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節 |
| 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 |
| 鯖の天ぷら梅肉だれ: 105kcal はも, 料理酒, 食塩, 小麦粉, 片栗粉, ひまわり油, 梅干し, 梅びしお, (淡) 醤油, 本みりん, 砂糖 |
| 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 |

15日(水) 876kcal

| |
|---|
| ずし飯: 407kcal 精白米, 人参, 干しいたけ, 砂糖, (淡) 醤油, 米酢, 削り節, 白ごま, かつおだし, 食塩 |
| 夏野菜のかき揚げ: 197kcal いか, 焼きちくわ, 玉ねぎ, 西洋かぼちゃ, にかがり, 小麦粉, 片栗粉, 食塩, ひまわり油 |
| 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 |
| 海草ともやしのごまいため: 36kcal わかめ, 太もやし, 人参, ごま油, 白ごま, 砂糖, (淡) 醤油 |
| ツナそぼろ: 35kcal まぐろフレーク, 三温糖, 本みりん, 料理酒, (濃) 醤油 |
| 切干大根の煮付け: 44kcal 切干大根, 油揚げ, 砂糖, (淡) 醤油, 煮干し |

16日(木) 942kcal

| |
|---|
| 麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦 |
| 太刀魚フライのトマトソースがけ: 192kcal 太刀魚, パン粉付き, ひまわり油, 玉ねぎ, ホールトマト, 砂糖, トマトケチャップ, オレガノ, 食塩, こしょう |
| ブロッコリーのごま煮: 32kcal ブロッコリー, 本みりん, (淡) 醤油, 白ごま |
| 厚揚げの甘煮: 84kcal 厚揚げ, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 削り節 |
| キャベツと人参のいため物: 22kcal キャベツ, 人参, 洋からし, ごま油, (淡) 醤油, (濃) 醤油, 本みりん |
| ピーマンのおかか煮: 15kcal ピーマン, 花かつお, ひまわり油, 本みりん, (濃) 醤油 |
| ヨーグルトB: 69kcal |

17日(金) 922kcal

| |
|--|
| ご飯: 394kcal 精白米 |
| 冷しゃぶ: 246kcal 豚もも肉, 料理酒, きゅうり, 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: 13kcal 大豆もやし, 食塩 |
| 大根菜と卵の中華いため: 62kcal 大根菜, 人参, スクランプルエッグ, ごま油, (淡) 醤油, 食塩, こしょう |
| ひじきの煮物: 59kcal ひじき, 油揚げ, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節 |
| えのきと人参のさっぱりいため: 10kcal えのきだけ, 人参, ひまわり油, (淡) 醤油, ゆず果汁 |

京都の漬物事典 山科なす

京都市東部に位置する山科の地で育てられてきたなすのことを山科なすと呼び、正式には「京山科なす」といいます。京の伝統野菜の一つ。元々は、京都市左京区で生産されていた「もぎなす」という小型のなすを改良したものとされています。質の高さから、明治以降に各地へ広がり、昭和初期頃には京都に出回っているなすの6~7割程を占めていましたが、繊維で栽培などが難しく、一時はほとんどその姿を見ることができなくなってしまいました。しかし近年、味の良さが見直されるようになり品種改良され、「京のブランド産品」にも認定されるほど、生産の拡大が進んでいます。通常のなすよりも丸みを帯びていて、卵のような形で、皮が薄く、果肉も柔らかいのが特徴。山科なす本来の味とみずみずしさを味わうには、漬物にして食べるのがおすすめです。収穫は6月頃から始まり、7~9月が食べ頃。

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 | 使用日 | 食品名 | 卵 | 大豆 | 牛乳 | 小麦 | エビ | カニ |
|---------|---------------|---|----|----|----|----|----|------|--------------|---|----|----|----|----|----|-----|-----------|---|----|----|----|----|----|
| 1,16 | 厚揚げ | × | ○ | × | × | × | × | 7,8 | 赤みそ | × | ○ | × | × | × | × | 13 | 笹だんご | × | ○ | × | × | × | × |
| 2 | トマトシチュー(レトルト) | × | × | ○ | ○ | × | × | 7,9 | バター | × | × | ○ | × | × | × | 14 | 高野豆腐 | × | ○ | × | × | × | × |
| 3,7 | いり卵 | ○ | × | × | ○ | × | × | 8 | サーモンカツ | × | ○ | × | ○ | × | × | 16 | 太刀魚パン粉付き | × | ○ | × | ○ | × | × |
| 6 | セモリナスパゲティ | × | × | × | ○ | × | × | 8,17 | マヨネーズ(ノンエッグ) | × | ○ | × | × | × | × | 16 | ヨーグルトB | × | × | ○ | × | × | × |
| 6,15,17 | 油揚げ | × | ○ | × | × | × | × | 9 | カレー(レトルト) | × | × | × | ○ | × | × | 17 | スクランブルエッグ | ○ | × | × | × | × | × |
| 6,14 | オイスターソース | × | ○ | × | ○ | × | × | 10 | 中華乾麺 | × | × | × | ○ | × | × | 17 | 白みそ | × | ○ | × | × | × | × |
| 7 | 豆乳がんも | × | ○ | × | × | × | × | 10 | テンメンジャン | × | ○ | × | ○ | × | × | | (濃・淡) 醤油 | × | ○ | × | ○ | × | × |
| 7 | ミックスビーンズ | × | ○ | × | × | × | × | 10 | 豆みそ | × | ○ | × | × | × | × | | | × | ○ | × | × | × | × |

* 価格・品質等のために原材料の詳細が異なる方は、各店舗へお問合せください。
* 備前類・海苔類は、いわ及びえび・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。
* 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)の可能性がります。