

令和元年

選択制・中学校給食

7月のメニュー

京都市教育委員会

お弁当が傷みやすい夏場は、ぜひ給食をご利用ください。(年度途中での申込みもできます。)

地産地消

きゅうり

9e

きゅうりの甘酢煮

豆鮓

10e

あじ 豆鮓のから揚げ

万願寺とうがらし

11e

焼き万願寺とうがらし

さごし

16e

さごしのしょうが煮

あじ 鮓 トマト

18e

あじ 鮓のトマトおろしがけ

なす

19e

なすの天ぷら

今月の新menu

2e

人参とセロリのレモンマリネ

人参とセロリを、暑い時期でもさっぱりと食べられるようなレモン果汁を使ったマリネにしました。セロリの香りとレモンの爽やかさを楽しんでください。

5e

はも 鰯の天ぷら

はも 鰯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。中学校給食で、久しぶりに鰯を使います。

9e

さば 鯖のカレーソース

下味にカレー粉を付けて鯖を焼き、さらに玉ねぎを使った手作りのカレーソースをかけます。ご飯によく合う味付けにしました。

12e

鶏肉の変わり揚げ

鶏肉に赤しそふりかけを混ぜた衣をまぶしました。赤しその風味と、カラッと揚げた香ばしさを楽しんでください。

11木 夏野菜のかき揚げ

京都府産のなすです。

京都府産の万願寺とうがらしです。

夏が旬のかぼちゃやゴーヤを使った「夏野菜のかき揚げ」に京野菜の「焼き万願寺とうがらし」を添えました。また、であいもんのひとつとして食べられてきた「鱈なす」も登場します。旬のおいしさや、昔から受け継がれてきた献立を味わいましょう。

和(なごみ)献立

12金 鶏肉の変わり揚げ

小松菜のいため物・冬瓜のくすひき・鮓すしの具・こんにゃくのごまみそあえ

すし飯にのせて、鮓すしにして食べましょう。

京都府産のきゅうりです。

すし飯

16火 さごしのしょうが煮

大根葉の煮浸し・夏野菜のそぼろあんかけ・もやしいため・茎わかめのきんぴら

京都府産のなすです。

京都府舞鶴産のさごしです。

17水 冷しゃぶ

ゆでキャベツ・高野豆腐と野菜の煮物・笹だんご・えのきと人参のさっぱりいため

ゆでキャベツは、冷しゃぶと一緒に食べましょう。

京都府産のきゅうりです。

18木 あじ 鮓のトマトおろしがけ

小松菜のさつと煮・五目煮豆・ピーマンのおかか煮・パイナップル(缶)

京都府産のトマトです。

京都府舞鶴産の鮓です。

ヨーグルト

19金 カレー

素揚げかぼちゃ・なすの天ぷら・ほうれん草とコーンのソテー・ひじきのソテー・切干大根の三杯酢

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。

京都府産のなすです。

★2019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、すでに調達している食材をできるだけ使用するため、臨時休校が想定される日の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<br>牛乳<br>ビーフシチュー<br>コーンのソテー<br>ブロッコリーのおかか煮<br>黄桃(缶)<br>三度豆のさつと煮 | ご飯<br>牛乳<br>トマトシチュー<br>ブロッコリーのさつと煮<br>粒コーン<br>三度豆の炒め物<br>パイナップル(缶) | ご飯<br>牛乳<br>ハッシュドビーフ<br>三度豆とコーンのソテー<br>ブロッコリーのソテー<br>黄桃(缶) |
| など                                                                 | など                                                                 | 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。

◆なお、臨時休校により給食が中止となった際の給食費の取扱いについては、同月内に振り替えて給食を実施するか、給食費の返金を行います。

1月 わかさぎの南蛮漬け

・ブロッコリーのごま煮・なすのキーマカレー・もやしの煮浸し・じゃがいものソテー

ご飯にのせて食べましょう。

京都府産のなすです。

2火 トマトシチュー

・ひじきとコーンの天ぷら・ほうれん草のソテー・シナモンかぼちゃ・人参とセロリのレモンマリネ

人参とセロリのレモンマリネは、新メニューです。

3水 レンコンミンチカツ

・大根葉のごま油いため・ジャージャー麺・切干大根のはりはり漬け・こんにゃくの土佐煮

京都府産のきゅうりです。

4木 豚肉のマスタード焼き

・小松菜のごまいため・キャベツの煮浸し・ラタトゥイユ・ピーンスフライ

京都府産のなすです。

5金 はも 鰯の天ぷら

京都府産のきゅうりです。

星の子パスタ・ゴーヤチャンプル・わかめとツナのさつと煮・和風ピクルス

天つゆ

はも 鰯の天ぷらと星の子パスタにかけて食べましょう。

とうもろこしご飯

七夕menu

京都府産のきゅうりです。

8月 鶏肉と平天の煮付け

・うすら卵のいり煮・ひじきと高野豆腐の煮物・小松菜の香味あえ・切干大根の煮付け

高野豆腐には鉄やビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれています。

9火 さば 鯖のカレーソース

・ブロッコリーのソテー・厚揚げの甘煮・大根葉のおかかいため・きゅうりの甘酢煮

京都府産のきゅうりです。

鯖のカレーソースは新メニューです。

10水 ビビンバ

・豆鮓のから揚げ・キャベツのソテー・三度豆のねりごまあえ・みかん(缶)

京都府舞鶴産の豆鮓です。

ご飯にのせて食べましょう。

11木 夏野菜のかき揚げ

京都府産のなすです。

京都府産の万願寺とうがらしです。

夏が旬のかぼちゃやゴーヤを使った「夏野菜のかき揚げ」に京野菜の「焼き万願寺とうがらし」を添えました。また、であいもんのひとつとして食べられてきた「鱈なす」も登場します。旬のおいしさや、昔から受け継がれてきた献立を味わいましょう。

12金 鶏肉の変わり揚げ

小松菜のいため物・冬瓜のくすひき・鮓すしの具・こんにゃくのごまみそあえ

すし飯にのせて、鮓すしにして食べましょう。

京都府産のきゅうりです。

すし飯

16火 さごしのしょうが煮

大根葉の煮浸し・夏野菜のそぼろあんかけ・もやしいため・茎わかめのきんぴら

京都府産のなすです。

京都府舞鶴産のさごしです。

17水 冷しゃぶ

ゆでキャベツ・高野豆腐と野菜の煮物・笹だんご・えのきと人参のさっぱりいため

ゆでキャベツは、冷しゃぶと一緒に食べましょう。

京都府産のきゅうりです。

18木 あじ 鮓のトマトおろしがけ

小松菜のさつと煮・五目煮豆・ピーマンのおかか煮・パイナップル(缶)

京都府産のトマトです。

京都府舞鶴産の鮓です。

ヨーグルト

19金 カレー

素揚げかぼちゃ・なすの天ぷら・ほうれん草とコーンのソテー・ひじきのソテー・切干大根の三杯酢

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。

京都府産のなすです。

献立表等はホームページにも掲示しています。

京都市教育委員会 中学校給食献立表

検索

こっそり読んでね!!

牛乳が(118kcal)

MILK

毎日

つきます。

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この献立表をご活用ください。

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。





令和元年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!



「小魚は 無機質豊富 骨強化」  
凌風小中学校 8年 古河 瑞稀

「食べた物 未来の自分へ 贈り物」  
嵯峨中学校 3年 青山 心希

「朝ごはん ぬけばぬくほど デメリット」  
向島秀蓮小中学校 9年 川崎 玲果

「ごはんなに?」 家族を繋ぐ 合い言葉」  
桂中学校 3年 児島 柚月

「おなかすく 心も体も 元気な証」  
下鴨中学校 3年 守屋 咲那

「朝ごはん 脳への伝達 エネルギー」  
岡崎中学校 3年 木村 仁香

「旬野菜 見て味あうと よりおいしい」  
花背小中学校 9年 西村 律玲

「たくさん命に感謝 いただきます」  
開晴小中学校 9年 近藤 玲花

「たべたもの すべてがあなたをつくる」  
近衛中学校 2年 山極 まい

「空っぽの 弁当見れば 母 笑顔」  
朱雀中学校 2年 遠藤 匠

「色の濃い 野菜を食べて 健康に」  
上京中学校 3年 橋本 光

「給食を 完食だ ペロリ賞」  
東総合支援学校・中学部 3年 渡邊 光太

「おいしゃも 栄養もあるよ 旬の時期」  
西京高等学校附属中学校 3年 小松 奏

「食べ切った 後の食器は 笑ってる」  
九条中学校 3年 永田 緋音

「行事食 いつもと違った 華が咲く」  
八条中学校 3年 植村 梨乃

## 食に関する標語

最優秀賞



夏バテ予防&疲労回復に!

ビタミンB1の多い食べ物

豚肉

大豆・大豆製品

枝豆

玄米 など

|                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|
| 17日(水) 900kcal                                                                  |
| ご飯: 358kcal 精白米                                                                 |
| 冷しゃぶ: 232kcal 豚もも肉、料理酒、きゅうり、白ねぎ、ごま油、しょうが、ねぎ、すりごま、白みそ、砂糖、(淡) 醤油、マヨネーズ、米酢、トウバンジャン |
| ゆでキャベツ: 9kcal キャベツ、食塩                                                           |
| 高野豆腐と野菜の煮物: 85kcal 高野豆腐、人参、三度豆、三温糖、本みりん、(淡) 醤油、削り節                              |
| 笹だんご: 68kcal                                                                    |
| 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                               |

|                                                     |
|-----------------------------------------------------|
| 18日(木) 863kcal                                      |
| 麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦                                |
| 鰯のトマトおろしがけ: 111kcal 鰯、味噌、トマト、(淡) 醤油、砂糖、米酢、削り節、片栗粉   |
| 小松菜のさっと煮: 20kcal 小松菜、人参、本みりん、(淡) 醤油、削り節             |
| 五目煮豆: 88kcal 大豆水煮、焼きちくわ、人参、板こんにゃく、昆布、三温糖、(濃) 醤油、削り節 |
| ピーマンのおかか煮: 17kcal ピーマン、花かつお、ひまわり油、本みりん、(濃) 醤油       |
| パインアップル(缶): 25kcal                                  |
| ヨーグルトA: 74kcal                                      |

|                                                   |
|---------------------------------------------------|
| 19日(金) 927kcal                                    |
| 玄米ご飯: 393kcal 精白米、発芽玄米                            |
| カレー(レトルト): 236kcal                                |
| 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: 35kcal なす、小麦粉、卵、食塩、ひまわり油                  |
| ほうれん草とコーンのソテー: 29kcal ほうれん草、コーン、ひまわり油、こしょう、(淡) 醤油 |
| 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    |
| 切干大根の三杯酢: 19kcal 切干大根、人参、砂糖、(淡) 醤油、米酢             |

| 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。 |               |   |    |    |    |    |    |       |           |   |    |    |    |    |    |          |           |   |    |    |    |    |    |
| 食 品 名                                                      |               | 卵 | 大豆 | 牛乳 | 小麦 | エビ | カニ | 食 品 名 |           | 卵 | 大豆 | 牛乳 | 小麦 | エビ | カニ | 食 品 名    |           | 卵 | 大豆 | 牛乳 | 小麦 | エビ | カニ |
| 1,4,8,12日                                                  | 油揚げ           | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 3日    | 豆みそ       | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 12日      | 信州みそ      | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  |
| 1日                                                         | 乾燥クラッシュ大豆     | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 4日    | ミックスビーンズ  | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 17日      | 笹だんご      | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  |
| 1日                                                         | デミグラスソース      | × | ○  | ×  | ○  | ×  | ×  | 5日    | 天つゆ       | × | ○  | ×  | ○  | ×  | ×  | 17日      | マヨネーズ     | ○ | ○  | ×  | ○  | ×  | ×  |
| 1日                                                         | ヨーグルト(全脂無糖)   | × | ×  | ○  | ×  | ×  | ×  | 5日    | セモリナスバゲティ | × | ×  | ×  | ○  | ×  | ×  | 17日      | 白みそ       | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  |
| 1日                                                         | プロセスチーズ       | × | ×  | ○  | ×  | ×  | ×  | 5日    | 木綿豆腐      | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 18日      | ヨーグルトA    | × | ×  | ○  | ×  | ×  | ×  |
| 2日                                                         | トマトシチュー(レトルト) | × | ×  | ○  | ○  | ×  | ×  | 8,17日 | 高野豆腐      | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 19日      | カレー(レトルト) | × | ×  | ×  | ○  | ×  | ×  |
| 2日                                                         | バター           | × | ×  | ○  | ×  | ×  | ×  | 9日    | 厚揚げ       | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | (濃・淡) 醤油 |           | × | ○  | ×  | ○  | ×  | ×  |
| 3日                                                         | 中華乾麺          | × | ×  | ×  | ○  | ×  | ×  | 10日   | いり卵       | ○ | ×  | ×  | ○  | ×  | ×  |          |           |   |    |    |    |    |    |
| 3日                                                         | レンコンミンチカツ     | × | ○  | ×  | ○  | ×  | ×  | 10日   | 赤みそ       | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  |          |           |   |    |    |    |    |    |

※ 厳格な除去等のために原材料の詳細が必要なのは、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。  
※ 食料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)の可能性がります。