

令和元年
選択制・中学校給食

8月・9月のメニュー

京都市教育委員会

今月の新menu



8月3日 厚揚げと豚肉の卵とじ

甘辛い味付けのだし汁で煮含めた厚揚げと、豚肉や野菜を合わせて、卵でとじました。



8月13日 里いもの磯部揚げ

下味をつけた里いものを、青のりと片栗粉をまぶして揚げます。ホクホクとした食感と、香ばしさを楽しんでください。



8月11日 中華五目ご飯

鶏肉、しいたけ、たけのこなどの具材を炒めて、醤油、オイスターソース、ごま油などで味付けして炊きこみます。



8月26日 じゃこのつまみ揚げ

しらすとキャベツ、コーンを青のりの入った衣と合わせて揚げ、手作りのソースをかけます。

11水 豚肉の照り焼き

・ほうれん草のいためナムル ・もやしのカレーいため
・かぼちゃの煮付け ・昆布豆



中華五目ご飯は新メニューです。

中華五目ご飯

ヨーグルト

12木 えびチリ

・バリバリ春雨 ・なすと厚揚げの煮浸し
・キャベツと人参のソテー ・小松菜としらすの煮浸し



手作りのチリソースをたっぷりかけています。

20金 ビビンバ

・ちくわの磯辺揚げ ・ピーマンのおかか煮
・パンプキンサラダ ・こんにゃくのピリ辛いため



ご飯にのせて食べましょう。

24火 鰯のかば焼き

・大根菜のごま油いため ・キャベツとコーンのソテー
・きゅうりの土佐煮 ・人参のごまあえ



京都府舞鶴産の鰯です。

鰯は秋に旬を迎えます。旬のおいしさを味わってください。

13金 さば鯖のしょうが煮

・大根菜と油揚げの煮浸し ・里いもの磯辺揚げ
・野菜のきんぴら ・みたらしだんご
・茎わかめのごま酢



月見献立

今年、9月13日が「中秋の名月」です。里いもや、団子をお供えることにちなんで「里いもの磯部揚げ」や「みたらしだんご」を組み合わせました。

25水 豚肉のごま揚げ

・五目きんぴら ・かまぼこ小松菜のいため物
・なすの四川いため ・茎わかめのいため物



なすは、摂りすぎた塩分を体の外に出すカリウムが豊富に含まれています。

きのこご飯

26木 プリプリ中華いため

・うすら卵のいり煮 ・海草ともやしのごまいため
・じゃこのつまみ揚げ ・ほうれん草のごまあえ



じゃこのつまみ揚げはカルシウムたっぷりの新メニューです。

17火 冷しゃぶ

・ゆでもやし ・キャベツの煮浸し
・切干大根の煮付け ・いりじゃこ



ゆでもやしは冷しゃぶと一緒に食べましょう。

18水 飛魚の変わり揚げ

・ほうれん草のごまいため ・ひじきそぼろ丼の具
・おぼろ豆腐 ・三度豆のいため物



ご飯にのせて食べましょう。

京都府舞鶴産の飛魚です。

19木 カレー

・わかさぎの香草揚げ ・小松菜としめじのソテー
・和風ピクルス ・さつまいものハニーマスタードサラダ



カレーはご飯にかけて食べましょう。

お知らせ

カレーリニューアル！

まるやがになります！

今月から順次、カレーが減塩対応品に切り替わります。



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 (138kcal)

MILK

毎日

つきま。

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。

京都府舞鶴産の飛魚です。

鰯は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

冷麺にかけて食べましょう。

中華ドレッシング

京都府舞鶴産の大豆です。

ご飯にのせて食べましょう。

京都府舞鶴産の飛魚です。

冷麺にかけて食べましょう。

京都府舞鶴産の飛魚です。

冷麺にかけて食べましょう。

京都府舞鶴産の飛魚です。

冷麺にかけて食べましょう。

京都府舞鶴産の飛魚です。

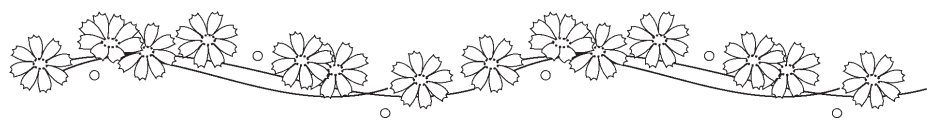
冷麺にかけて食べましょう。

京都府舞鶴産の飛魚です。

冷麺にかけて食べましょう。

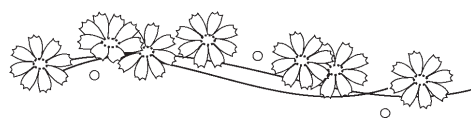
申込みは1ヶ月単位です。(年度途中での申込みもできます。)

※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！



今月の献立より

作ってみよう！給食レシピ



里いもの磯部揚げ

9/13

<材料(4人分)>

・里いも	120g	
・うすくちしょうゆ	小さじ1	
A	・青のり	0.2g
	・食塩	少々
	・片栗粉	大さじ2
・揚げ油	適量	

<作り方>

- ① 里いものにうすくちしょうゆをからめて、下味をつける。Aを混ぜ合わせておく。

- ② 里いもの水気を切り、Aをまぶして、油で揚げる。

中秋の名月、「芋名月」に合わせて里いもを使った献立です。

給食では小さいサイズの里いもを使いますが、大きい里いもを使う時は、ひと口大に切ると火も通りやすく、食べやすくなります。



10日(火) 895kcal

麦ご飯：355kcal 精白米、米粒麦
サーモンカツ：194kcal サーモンカツ、ひまわり油、ドレッシングタルタルソース
小松菜のいため物：16kcal 小松菜、人参、ひまわり油、(淡) 醤油
ペンネアラビアータ：113kcal ペンネ、食塩、ひまわり油、ベーコン、スッキーニ、なす、ホールトマト、にんにく、とうがらし粉、オリーブ油、トマケチャップ、デミグラスソース、砂糖、チキンスープ、粉チーズ
ごぼうのいためサラダ：58kcal まぐろフレーク、ごぼう、ひまわり油、すりごま、白ごま、こしょう、(淡) 醤油
人参とセロリのマスタートあえ：21kcal 人参、セロリ、ひまわり油、りんご酢、砂糖、食塩、粒マスタート

11日(水) 929kcal

中華五目ご飯：409kcal 精白米、鶏もも肉、たけのこ、人参、干しいたけ、しょうが、ごま油、ひまわり油、料理酒、(濃) 醤油、オイスターソース、食塩、チキンスープ
豚肉の照り焼き：160kcal 豚もも肉、塩こうじ、しょうが、砂糖、本みりん、料理酒、(濃) 醤油、ひまわり油
ほうれん草のいためナムル：34kcal ほうれん草、人参、白ごま、砂糖、ごま油、(淡) 醤油、米酢
もやしのカレーいため：18kcal 太もやし、ピーマン、ひまわり油、食塩、カレー粉、(淡) 醤油
かぼちゃの煮付け：51kcal 西洋かぼちゃ、三温糖、(淡) 醤油、本みりん、削り節
昆布豆：50kcal 大豆水煮、昆布、砂糖、(濃) 醤油、本みりん、料理酒、削り節
ヨーグルトB：69kcal

12日(木) 857kcal

麦ご飯：390kcal 精白米、米粒麦
えびチリ：184kcal むきえび、料理酒、卵、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、にんにく、しょうが、白ねぎ、トマケチャップ、トウバンジャン、砂糖、(濃) 醤油、米酢、チキンスープ
パリパリ春雨：28kcal はるさめ、ひまわり油
なすと厚揚げの煮浸し：91kcal 厚揚げ、三温糖、(濃) 醤油、(淡) 醤油、削り節、なす、ごま油
キャベツと人参のソテー：14kcal キャベツ、人参、食塩、こしょう、ひまわり油
小松菜としらすの煮浸し：12kcal 小松菜、しらす干し、本みりん、(淡) 醤油、削り節

13日(金) 901kcal

ご飯：358kcal 精白米
鯖のしょうがが煮：156kcal さば、しょうが、三温糖、料理酒、(濃) 醤油
大根葉と油揚げの煮浸し：65kcal 大根葉、人参、油揚げ、三温糖、本みりん、(淡) 醤油、削り節
里いもの磯辺揚げ：64kcal 里芋、食塩、(淡) 醤油、青のり、片栗粉、ひまわり油
野菜のきんぴら：35kcal 人参、三度豆、つきこんにゃく、白ごま、ひまわり油、砂糖、本みりん、(濃) 醤油
みたらしだんご：73kcal 白玉だんご、砂糖、(濃) 醤油、片栗粉
茎わかめのごま酢：12kcal 茎わかめ、しょうが、米酢、(淡) 醤油、砂糖、白ごま、削り節

17日(火) 848kcal

麦ご飯：390kcal 精白米、米粒麦
冷しあぶ：140kcal 豚もも肉、料理酒、きゅうり、(濃) 醤油、ゆず果汁、砂糖、粉寒天
ゆでもやし：13kcal 大豆もやし、食塩
キャベツの煮浸し：65kcal キャベツ、まぐろフレーク、本みりん、(淡) 醤油、削り節
切干大根の煮付け：64kcal 切干大根、油揚げ、人参、砂糖、本みりん、(淡) 醤油、煮干し
いりじゃこ：38kcal かえりちりめん、ひまわり油、料理酒、砂糖、本みりん、(濃) 醤油、削り節

18日(水) 836kcal

玄米ご飯：393kcal 精白米、発芽玄米
飛魚の変わり揚げ：125kcal とびうお、(濃) 醤油、料理酒、赤しそふりかけ、片栗粉、小麦粉、ひまわり油
ほうれん草のごまいため：19kcal ほうれん草、白ごま、ひまわり油、本みりん、(淡) 醤油
ひじきそぼろ丼の具：112kcal 鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ひじき、(濃) 醤油、豆みそ、料理酒、本みりん、三温糖、にんにく、しょうが、ひまわり油
おぼろ豆腐：37kcal 絹ごし豆腐、昆布、青ねぎ、しょうが、料理酒、本みりん、(濃) 醤油、片栗粉、削り節
三度豆のいため物：12kcal 三度豆、ひまわり油、(淡) 醤油、本みりん

19日(木) 854kcal

麦ご飯：390kcal 精白米、米粒麦
カレー(レトルト)：194kcal
わかさぎの香辛揚げ：56kcal わかさぎ、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、ひまわり油
小松菜としめじのソテー：14kcal 小松菜、本しめじ、ひまわり油、(淡) 醤油、本みりん、こしょう
和風ビュルス：24kcal きゅうり、人参、セロリ、ゆず果汁、白ごま、砂糖、食塩、(淡) 醤油、りんご酢
さつまいものハニーマスタードサラダ：38kcal さつまいも、ひまわり油、粒マスタード、はちみつ、食塩

20日(金) 920kcal

ご飯：394kcal 精白米
ビビンバ：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
ちくわの磯辺揚げ：59kcal 焼きちくわ、小麦粉、青のり、ひまわり油
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
パンパキンサラダ：81kcal 西洋かぼちゃ、ミックスビーンズ、玉ねぎ、ひまわり油、食塩、こしょう、マヨネーズ
こんにゃくのピリ辛いため：18kcal 板こんにゃく、ごま油、米酢、(濃) 醤油、砂糖、とうがらし粉

24日(火) 796kcal

麦ご飯：390kcal 精白米、米粒麦
鰯のかば焼き：175kcal いわし、しょうが、(濃) 醤油、料理酒、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、本みりん、砂糖
大根葉のごま油いため：23kcal 大根葉、人参、ごま油、砂糖、(淡) 醤油
キャベツとコーンのソテー：36kcal キャベツ、コーン、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡) 醤油
きゅうりの土佐煮：6kcal きゅうり、しょうが、昆布、花かつお、(淡) 醤油
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

25日(水) 898kcal

きのご飯：377kcal 精白米、炊き込みごはんの素(きのご)、(濃) 醤油、料理酒、本みりん
豚肉のごま揚げ：265kcal 豚もも肉、(濃) 醤油、本みりん、しょうが、卵、小麦粉、片栗粉、白ごま、黒ごま、食塩、ひまわり油
五目きんぴら：53kcal 人参、ごぼう、つきこんにゃく、れんこん、ひまわり油、(濃) 醤油、三温糖、料理酒、白ごま
かまぼこ小松菜のいため物：29kcal 小松菜、人参、かまぼこ、ひまわり油、洋からし、(淡) 醤油、砂糖
なすの四川いため：29kcal なす、青ねぎ、ひまわり油、砂糖、料理酒、(淡) 醤油、オイスターソース、トウバンジャン、チキンスープ
茎わかめのいため物：7kcal 茎わかめ、しょうが、ひまわり油、(淡) 醤油、砂糖、削り節

26日(木) 895kcal

麦ご飯：390kcal 精白米、米粒麦
ブリブリ中華いため：143kcal 鶏もも肉、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、ひまわり油、砂糖、トウバンジャン、(淡) 醤油、米酢、片栗粉
うすら卵のいり煮：60kcal うすら卵、料理酒、(濃) 醤油、本みりん
海草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
じゃこのつまみ揚げ：106kcal しらす干し、キャベツ、青ねぎ、コーン、小麦粉、片栗粉、青のり、ひまわり油、バーベキューソース、砂糖、トマケチャップ、ウスターソース
ほうれん草のごまあえ：21kcal ほうれん草、すりごま、白ごま、(淡) 醤油、本みりん、削り節

27日(金) 875kcal

ご飯：394kcal 精白米
かき揚げ：153kcal 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、ひまわり油
大根葉のおかかいため：24kcal 大根葉、花かつお、本みりん、(淡) 醤油、ひまわり油
高野豆腐のそぼろ煮：109kcal 高野豆腐、三温糖、(淡) 醤油、削り節、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、料理酒、本みりん、片栗粉
ひじきとれんこんのいため煮：32kcal ひじき、れんこん、ひまわり油、三温糖、本みりん、(濃) 醤油、削り節
パイナップル(缶)：25kcal

30日(月) 845kcal

ご飯：394kcal 精白米
鰯の和風あんかけ：110kcal 鰯、鰯粉付き、ひまわり油、玉ねぎ、本しめじ、えのきだけ、(濃) 醤油、本みりん、片栗粉
プロッコリーのいため物：11kcal プロッコリー、食塩、こしょう、ひまわり油
厚揚げの煮付け：91kcal 厚揚げ、三温糖、(濃) 醤油、削り節
にんじんとりしり：76kcal 人参、まぐろフレーク、スクランブルエッグ、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡) 醤油
切干大根の三杯酢：25kcal 切干大根、しらす干し、砂糖、(淡) 醤油、米酢

加工食品原材料(卵・大豆・牛乳・小麦・落花生・エビ・カニ) 使用一覧表

表示：8月 9月

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
23,28,30,4,20 赤みそ	×	○	×	×	×	×	29,5,20 マヨネーズ	○	○	×	○	×	×	9,20 ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
23,3,12,30 厚揚げ	×	○	×	×	×	×	30 ヨーグルトA	×	×	○	×	×	×	10 サーモンカツ	×	○	×	○	×	×
23,27,4,11,25 オイスターソース	×	○	×	○	×	×	30,2 パター	×	×	○	×	×	×	10 タルタルソース	○	○	×	○	×	×
23,9 テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	2 太刀魚パン粉付き	×	○	×	○	×	×	10 ペンネ	×	×	×	○	×	×
26 豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×	3 信州みそ	×	○	×	×	×	×	11 ヨーグルトB	×	×	○	×	×	×
26,19 カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	4 野菜コロッケ(枝豆)	×	○	×	○	×	×	18 絹ごし豆腐	×	○	×	×	×	×
26,10 粉チーズ	×	×	○	×	×	×	5 おから	×	○	×	×	×	×	18 豆みそ	×	○	×	×	×	×
27 中華乾麺	×	×	×	○	×	×	5 セモリナスバゲティ	×	×	×	○	×	×	25 炊き込みごはんの素(きのご)	×	○	×	○	×	×
27 中華ドレッシング	×	○	×	○	×	×	5,10 デミグラスソース	×	○	×	○	×	×	30 スクランブルエッグ	○	×	×	×	×	×
27,30,3,29 いり卵	○	×	×	○	×	×	6 白みそ	×	○	×	×	×	×	(濃・淡) 醤油	×	○	×	○	×	×
28,13,17 油揚げ	×	○	×	×	×	×	6,27 高野豆腐	×	○	×	×	×	×							

* 簡略な除去等のために原材料の詳細が必要な方は、各学級へお問合せください。

* 魚介類・海藻類は、いり及びえび・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)の可能性があります。