

令和元年

選択制・中学校給食

11月のメニュー

京都市教育委員会

お申込みは1ヶ月単位です。
(年度途中での申込みもできます。)

いい にほんしょく

11月24日は和食の日

11月24日はいい(11)日本食(24)の日、「和食の日」です。
平成25年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本人が昔から大切にしてきた伝統的な食文化を見直すきっかけにしたいですね。

◆ごはんを中心とした一汁三菜



◆だしのうま味を使った料理

◆海山里の旬の食材や季節感を表現



◆行事食や伝統食



地産地消

14日

あじ 鱈
鱈フライのツナタルソース

26日

さつまいも
かき揚げ

19日

あじ 豆鯨
豆鯨のから揚げ

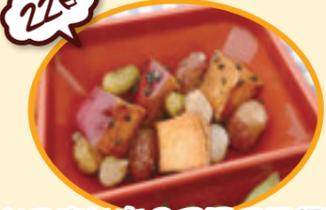
21日

大根
ふるふき大根

秋が旬の食材を、いろいろな調理法で、たくさん取り入れました。旬のおいしさを味わって食べてくださいね。

今月の新menu

22日



さつまいものコロコロ揚げ

さつまいもとミックスビーンズを油で揚げ、甘辛いたれと黒ごまをからめます。さつまいもの甘みと、コロコロしたいろいろな豆の食感を楽しみましょう。

25日



タッカルビ

鶏肉と野菜を鉄板の上で炒め煮にする韓国料理です。コチジャンをベースにした甘辛いたれに鶏肉を漬け込み、キャベツや人参等の野菜と一緒に炒め煮にしました。

22日 鯖のしょうが煮



大根葉と油揚げの煮浸し・海草ともやしのごまいため・さつまいものコロコロ揚げ・えのきと人参のさっぱりいため
日本で昔から食べられてきた、健康的な食生活を支える食べ物の「ま(豆)、ご(ごま)、は(わかめ)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけ(きのこ類))、い(いも)」を取り入れた献立を、組み合わせました。

和(なごみ)献立

8日 金 トマトシチュー

わかさぎの香草揚げ・小松菜のソテー・きのこのマリネ・りんごのコンポート



秋が旬のきのこを使って、さっぱりとした味付けで仕上げました。

11日 月 鯛の煮付け

大根葉とえのきの煮浸し・高野豆腐のごまあん・キャベツと人参のピクルス・こんにゃくの土佐煮



鯛は、糖質や脂質の代謝を助けるビタミンB6が豊富に含まれています。

15日 金 かしわのすき焼き

いかの天ぷら・小松菜のごまいため・ひじきとちくわのいり煮・人参のきんぴら



西日本では、鶏肉のことを「かしわ」とも呼びます。

18日 月 ビビンバ

ちくわのカレー揚げ・野菜のソテー・高野豆腐とささ身のゴマだれあえ・ピーマンのおかか煮



ご飯にのせて食べましょう。

12日 火 豚肉のしょうがいため

ほうれん草ともやしのごま煮・切干大根の煮付け・黒蜜きなごだんご・ピーンスフライ



黒砂糖と砂糖、しょうゆなどをじっくり煮詰めて、手作りの黒蜜を作ります。

13日 水 鶏肉のこはく揚げ

キャベツのソテー・スクランブルエッグのトマトソースかけ・じゃがいものピリ辛いため・人参とセロリのマスタードあえ



スクランブルエッグのトマトソースをのせてオムライス風にして食べましょう。

14日 木 鱈フライのツナタルソース

ブロッコリーのいため物・れんこんとひき肉の甘辛いため・ほうれん草のお浸し・切干大根のほりはり揚げ



京都府舞鶴産の鉄やカルシウムが豊富なひじきを、コーンと合わせてひとつひとつ揚げました。

25日 月 タッカルビ

春巻・ピーマンとじゃこのいため物・切干大根と小松菜のナムル・ひじきの煮物



鉄分たっぷりの切干大根やひじきをしっかりと食べましょう。

26日 火 かき揚げ

ブロッコリーのさっと煮・豚肉とニラのピリ辛いため・うの花サラダ・こんにゃくのごまみそあえ



京都産のさつまいもです。さつまいもはビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。

27日 水 ホッケの竜田揚げ

小松菜のガーリックいため・ふるふき大根・昆布豆・三度豆のいため物



京都産の大根です。とりめし

28日 木 八宝菜

うすら卵のいり煮・厚揚げのオイスターソース煮・わかめとツナのさっと煮・和風ピクルス



冬に向けておいしい白菜をたっぷり使った献立です。

29日 金 カレシ

素揚げれんこん・素揚げごぼう・ほうれん草のいため物・ひじきのソテー・切干大根の三杯酢



素揚げれんこんと素揚げごぼうをのせて、根菜カレーにして食べましょう。

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

こももっさり読んでね!!

牛乳が



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も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!



健康的な食生活を支える食べ物

まごわやさしい



「まごわやさしい」の食材には、不足しがちな栄養素が多く含まれています。これらの食材を取り入れた栄養バランスのよい食事で、健康的な食生活を送りましょう。

今月の献立より

作ってみよう! 給食レシピ



さつまいものココロ揚げ

11/22

<材料 (4人分)>

- ・さつまいも 120g
- ・ミックスビーンズ 60g
- ・片栗粉 小さじ1
- ・揚げ油 適量
- ・砂糖 小さじ1
- ・本みりん 大さじ1/2
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1/2
- ・水 大さじ2
- ・黒ごま 0.8g

<作り方>

- ①さつまいもはさいの目切りにし、水にさらす。
- ②①の水気をきり、油で揚げる。
- ③ミックスビーンズに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④フライパンにAを入れて煮立て、②③をからめて、ごまをふりまぜて仕上げる。

秋においしいさつまいもを使った献立です。

豆が苦手な人でも食べやすいよう、揚げた後に甘辛いたれをからめて仕上げます。



14日(木) 847kcal

- 麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
- 鰯フライのツナタルソース: 199kcal 鰯パン粉付き, ひまわり油, まぐろフレーク, 玉ねぎ, パセリ, 食塩, こしょう, マヨネーズ(ノンエッグ)
- ブロッコリーのいため物: 14kcal ブロッコリー, ひまわり油, 食塩
- れんこんとひき肉の甘辛いため: 79kcal れんこん, 豚ひき肉, 玉ねぎ, ひまわり油, (濃) 醤油, 三温糖, 本みりん, 料理酒, 白ごま
- ほうれん草のお浸し: 10kcal ほうれん草, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節
- 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

15日(金) 869kcal

- ご飯: 394kcal 精白米
- かしわのすき焼き: 222kcal 鶏もも肉, 玉ねぎ, ひまわり油, 糸こんにゃく, 青ねぎ, 麩, 砂糖, (濃) 醤油, 焼き豆腐, 本みりん
- いかの天ぷら: 39kcal いか, 食塩, こしょう, 卵, 小麦粉, ひまわり油
- 小松菜のごまいため: 17kcal 小松菜, 白ごま, ひまわり油, 本みりん, (淡) 醤油
- 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
- 人参のきんぴら: 25kcal 人参, ごぼう, 白ごま, ごま油, 本みりん, 料理酒, (濃) 醤油

18日(月) 944kcal

- ご飯: 394kcal 精白米
- ビビンバ: 211kcal 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, 信州みそ, 赤みそ, 本みりん, 料理酒, 昆布
- ちくわのカレー揚げ: 63kcal 焼きちくわ, 小麦粉, カレー粉, ひまわり油
- 野菜のソテー: 16kcal キャベツ, 人参, ひまわり油, 食塩, こしょう
- 高野豆腐とささ身のゴマだれあえ: 107kcal 高野豆腐, 鶏ささ身, 本しめじ, 青ねぎ, ねりごま, 白ごま, 砂糖, 本みりん, (淡) 醤油, (濃) 醤油, 削り節
- 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

19日(火) 838kcal

- 麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
- みそおでん: 182kcal 鶏ひき肉, ひまわり油, 厚揚げ, 里芋, うすら卵, 大根, 人参, 板こんにゃく, 三温糖, (淡) 醤油, 信州みそ, 赤みそ, 本みりん, 料理酒, 昆布
- 豆鯉のから揚げ: 51kcal 豆あじ, 料理酒, (濃) 醤油, 小麦粉, 片栗粉, ひまわり油
- ブロッコリーのごま煮: 26kcal ブロッコリー, 本みりん, (淡) 醤油, 白ごま
- 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
- みかん(缶): 19kcal

20日(水) 883kcal

- 玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米
- ミンチカツ: 158kcal ミンチカツ, ひまわり油, ウスターソース
- 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
- 高野豆腐と野菜の煮物: 92kcal 高野豆腐, 人参, 干しいたけ, 三温糖, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節
- キャベツとツナのソテー: 41kcal キャベツ, 人参, まぐろフレーク, 食塩, こしょう, ひまわり油
- シナモンかぼちゃ: 42kcal 西洋かぼちゃ, パター, 砂糖, 食塩, シナモン

21日(木) 840kcal

- 麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
- ハッシュドビーフB(レトルト): 187kcal
- コーンとツナのふんわり揚げ: 69kcal 木綿豆腐, おから, コーン, まぐろフレーク, 青ねぎ, 小麦粉, 食塩, こしょう, (淡) 醤油, 豆乳, ひまわり油
- ブロッコリーのガーリックソテー: 14kcal ブロッコリー, にんにく, (淡) 醤油, 食塩, こしょう, ひまわり油
- ほうれん草のソテー: 22kcal ほうれん草, 人参, ひまわり油, (濃) 醤油, 食塩, こしょう
- こんにゃくの南蛮いため: 20kcal 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

22日(金) 892kcal

- ご飯: 394kcal 精白米
- 鯖のしょうが煮: 156kcal さば, しょうが, 三温糖, 料理酒, (濃) 醤油
- 大根菜と油揚げの煮浸し: 57kcal 大根菜, 油揚げ, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節
- 海藻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
- さつまいものココロ揚げ: 101kcal ミックスビーンズ, 片栗粉, さつまいも, ひまわり油, 黒ごま, 砂糖, 本みりん, (濃) 醤油
- えのきと人参のさっぱりいため: 10kcal えのきたけ, 人参, ひまわり油, (淡) 醤油, ゆず果汁

25日(月) 920kcal

- ご飯: 394kcal 精白米
- タッカルビ: 154kcal 鶏もも肉, しょうが, にんにく, 赤みそ, 砂糖, 料理酒, コチュジャン, (濃) 醤油, じゃがいも, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, ひまわり油
- 春巻: 119kcal 春巻, ひまわり油
- ピーマンとじゃこのいため物: 21kcal ピーマン, しらす干し, ひまわり油, 本みりん, (濃) 醤油
- 切干大根と小松菜のナムル: 39kcal 切干大根, 人参, 小松菜, ごま油, 砂糖, (淡) 醤油, 米酢
- ひじきの煮物: 55kcal ひじき, 油揚げ, 干しいたけ, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節

26日(火) 866kcal

- 麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
- かき揚げ: 154kcal 焼きちくわ, いか, さつまいも, 人参, 小麦粉, 片栗粉, 食塩, ひまわり油
- ブロッコリーのさっと煮: 15kcal ブロッコリー, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節
- 豚肉とニラのピリ辛いため: 51kcal 豚もも肉, 食塩, こしょう, 人参, たら, 太もやし, ひまわり油, (濃) 醤油, 信州みそ, 料理酒, 本みりん, トウバンジャン
- うの花サラダ: 83kcal おから, ロースハム, コーン, きゅうり, マヨネーズ(ノンエッグ), 食塩, こしょう, 砂糖, (淡) 醤油, 削り節
- こんにゃくのごまみそあえ: 35kcal 板こんにゃく, 砂糖, 本みりん, 料理酒, 信州みそ, すりごま

27日(水) 825kcal

- とりめし: 410kcal 精白米, 鶏もも肉, ごぼう, 人参, 干しいたけ, しょうが, ひまわり油, 砂糖, 本みりん, 料理酒, (淡) 醤油, かつおだし
- ホッケの竜田揚げ: 139kcal ホッケ, 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
- ふるふき大根: 36kcal 大根, (淡) 醤油, 昆布, すりごま, 赤みそ, 豆みそ, 砂糖, 本みりん, 料理酒, 片栗粉
- 昆布豆: 73kcal 大豆水煮, 昆布, 砂糖, (濃) 醤油, 本みりん, 料理酒, 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

28日(木) 859kcal

- 麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
- 八宝菜: 129kcal 豚もも肉, いか, 白菜, 人参, しょうが, たけのこ(缶), 干しいたけ, ひまわり油, 食塩, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 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
- 厚揚げのオイスターソース煮: 88kcal 厚揚げ, オイスターソース, 三温糖, (淡) 醤油, (濃) 醤油, 削り節, 青ねぎ
- わかめとツナのさっと煮: 33kcal わかめ, まぐろフレーク, 料理酒, (淡) 醤油, 本みりん, 白ごま, 削り節
- 和風ピクルス: 21kcal 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

29日(金) 876kcal

- ご飯: 394kcal 精白米
- カレー(レトルト): 194kcal
- 素揚げれんこん: 41kcal れんこん, ひまわり油
- 素揚げごぼう: 38kcal ごぼう, ひまわり油
- ほうれん草のいため物: 18kcal ほうれん草, 人参, ひまわり油, (淡) 醤油, 本みりん
- ひじきのソテー: 29kcal ひじき, コーン, 三度豆, ひまわり油, 砂糖, こしょう, (淡) 醤油
- 切干大根の三杯酢: 24kcal 切干大根, 人参, 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・エビ・カニ) 使用一覧表

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
1,18,19,25,27日 赤みそ	×	○	×	×	×	×	12日 きな粉	×	○	×	×	×	×	19,26日 信州みそ	×	○	×	×	×	×
5日 さつまいもココロ揚げ	×	○	×	○	×	×	12,22日 ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	19,28日 厚揚げ	×	○	×	×	×	×
5日 ヨーグルトA	×	×	○	×	×	×	13日 ス克蘭ブルエッグ	○	×	×	×	×	×	20日 ミンチカツ	×	○	×	○	×	×
5,21日 木綿豆腐	×	○	×	×	×	×	13,20日 バター	×	×	○	×	×	×	21日 ハッシュドビーフ(レトルト)	×	○	○	×	×	×
6,12,28日 オイスターソース	×	○	×	○	×	×	14日 鰯パン粉付き	×	○	×	○	×	×	21日 豆乳	×	○	×	×	×	×
7,21,26日 おから	×	○	×	×	×	×	14,26日 マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	25日 春巻	×	○	×	○	×	×
7,12,22,25日 油揚げ	×	○	×	×	×	×	15日 麩	×	×	×	○	×	×	27日 豆みそ	×	○	×	×	×	×
8日 トマトシチュー(レトルト)	×	×	○	○	×	×	15日 焼き豆腐	×	○	×	×	×	×	29日 カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
11,18,20日 高野豆腐	×	○	×	×	×	×	18日 いり卵	○	×	×	○	×	×	(濃・淡) 醤油	×	○	×	○	×	×

* 銘柄名除く等のために原材料の詳細が必要の方は、各学級へお問合せください。
 * 魚介類・海藻類は、いわし及びえび・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。