

令和2年

選択制・中学校給食

2月のメニュー

京都市教育委員会

今月の新menu



10日
鶏肉のねぎ塩焼き
白ねぎとごま油、塩、醤油などの下味に漬け込んだ鶏肉をじっくり焼き上げます。



11日
きつね丼の具
油揚げ、玉ねぎ、青ねぎを甘辛く味付けしています。ご飯にのせて丼として食べることができます。



21日
豆乳プリン
新しいデザートに、「豆乳プリン」が登場します。牛乳・卵を使わずに作られています。

地産地消



3日
いわし鰯の変わり煮



10日
きつね丼の具



21日
水菜



25日
ハタハタのから揚げ

給食予約システム 1/7(火)運用スタート!

2月分の給食申込みから、
1・2年生を対象に試行実施、
4月分の給食申込みから
全学年で本格実施します。
【詳しくは裏面参照】

予約期間のお知らせ (2月分)

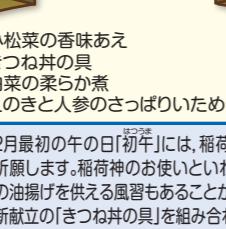
予約システム
1月7日(火)～20日(月)
予約マークシート
1月7日(火)～15日(水)

※ 試行実施では、3年生は従前の
方法(申込書を学校へ提出等)
でお申込みください。

7金 鮭のみりん焼き



和(なごみ)献立



17月 鮭の塩焼き

18火 ビーフシチュー



19水 鯖のしょうが煮



20木 タンドリーチキン



21金 エビフライ



22水 鰯フライのトマトソースかけ



23木 カレー



24金 豚肉のしょうがいため



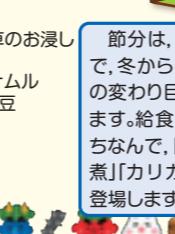
25火 厚揚げと豚肉の卵とじ



3月 鮭の変わり煮



節分献立



4火 鶏肉のねぎ塩焼き



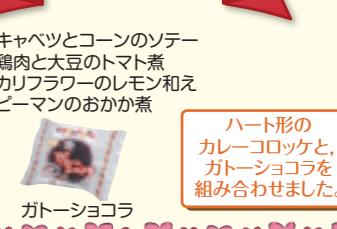
5水 えびマヨ



6木 鶏肉と平天の煮付け



バレンタインmenu



17月 鮭の塩焼き



18火 ビーフシチュー



19水 鯖のしょうが煮



20木 タンドリーチキン



21金 エビフライ



22水 鰯フライのトマトソースかけ



23木 カレー



24金 豚肉のしょうがいため



25火 厚揚げと豚肉の卵とじ



10月 ビビンバ



12水 豚肉のアングレス



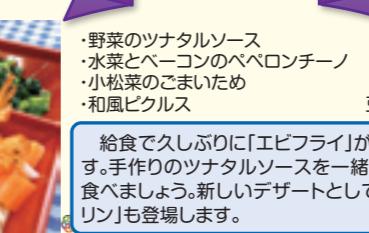
13木 鶏肉のにんにくしょうゆ煮



14金 カレーコロッケ



卒業祝いmenu



26水 鰯フライのトマトソースかけ



27木 カレー



28金 豚肉のしょうがいため



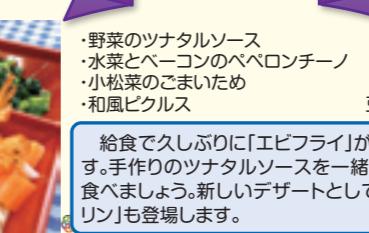
3年生は、2月・3月を一括して、従前の方法で申し込んでください。 (ゆうちょ銀行への振込みと学校への申込書の提出)



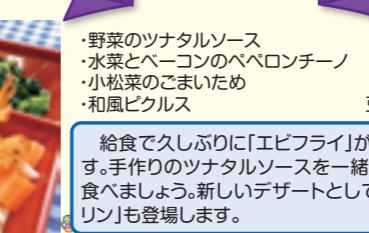
2月 豆腐ハンバーグ



3火 太刀魚のピリ辛みそ味



4水 ミンチカツ



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

ここもしっかり
読んでね!!

牛乳が
(100ml)

MILK 毎日

つきます。

妻

は妻ごはん(火・木曜日)。

玄米

は玄米ごはん。

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。

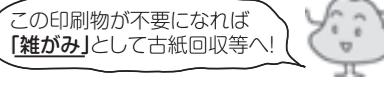
ご家庭でのお弁当作りにも
この献立表をご活用ください。



※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。

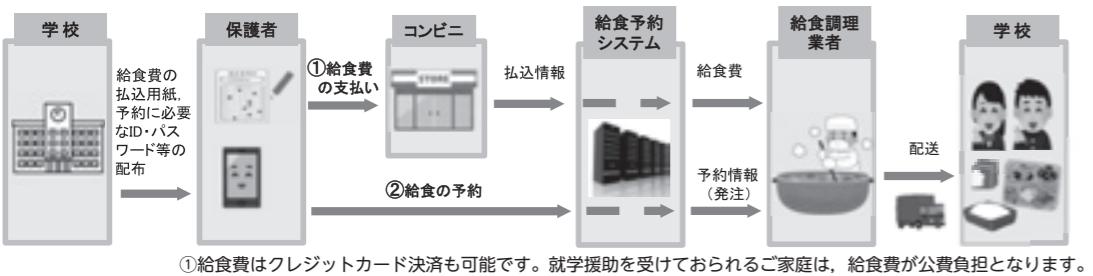


令和2年2月 使用材料一覧表



令和2年4月からの本格実施に向けて、今年度は1・2年生を対象に試行実施します。
予約システムの概要については以下の通りです。

給食の予約から喫食まで



予約方法など

① 支払い

20食分か90食分の定額
(1ヶ月相当 6,200円+手数料)
(6ヶ月相当27,900円+手数料)

- コンビニ
(LINE Payなどの電子マネーも可)
- クレジット決済
(別途、22食分の自動払いも可)
- * 残金は卒業時に返金

② 給食の予約

卒業まで一括か1ヶ月や1週間(令和2年3月分～)単位で申込み

インターネットで
前月の
1～18日頃まで
(24時間受付)
2月分は1月20日まで

マークシートで
前月の
1～13日頃まで
(学校に提出)
2月分は1月15日まで

* 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)も登録可!

予約方法は、給食予約システム「ご利用案内」をご参照ください。

* 今年度は、3年生は2・3月を一括して、従前の方法(ゆうちょ銀行への払い込みと学校への申込書の提出)によりお申込みください。

18日(火) 882kcal MILK

ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
ビーフシチュー(レトルト): 204kcal
ひじきとコーンの天ぷら: 85kcal ひじき, コーン, 小麦粉, 片栗粉, 食塩, ひまわり油
ほうれん草のソテー: 18kcal ほうれん草, 人参, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油
キャベツと人参のピクリス: 28kcal キャベツ, 人参, こしょう, 砂糖, 食塩, (淡) 醤油, 米酢
みかん(缶): 19kcal

19日(水) 903kcal MILK

ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
とりめし: 410kcal 精白米, 鶏もも肉, ごぼう, 人参, ししいたけ, しょうが, ひまわり油, 砂糖, 本みりん, 料理酒, (淡) 醤油, (濃) 醤油, カつおだし
鯖のしょうが煮: 156kcal さば, しょうが, 三温糖, 料理酒, (淡) 醤油
プロッコリーのおかか煮: 12kcal プロッコリー, 花かつお, 本みりん, (濃) 醤油, 昆布
カラフルソテー: 38kcal キャベツ, 赤ピーマン, ピーマン, コーン, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油
さつまいもと昆布の煮物: 67kcal さつまいも, 昆布, 砂糖, (淡) 醤油
三度豆のごま煮: 24kcal 三度豆, すりごま, 砂糖, (濃) 醤油

20日(木) 845kcal MILK

ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
タンドリーチキン: 159kcal 鶏もも肉, ヨーグルト(全脂無糖), トマトケチャップ, カレー粉, (濃) 醤油, ひまわり油
大根葉のおかか煮: 24kcal 大根葉, 花かつお, 本みりん, (淡) 醤油, ひまわり油
カラフルソテー: 38kcal キャベツ, 赤ピーマン, ピーマン, コーン, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油
さつまいもと昆布の煮物: 67kcal さつまいも, 昆布, 砂糖, (淡) 醤油
三度豆のごま煮: 24kcal 三度豆, すりごま, 砂糖, (濃) 醤油

21日(金) 901kcal MILK

ご飯: 358kcal 精白米
エビフライ: 95kcal エビフライ, ひまわり油
野菜のツナタルソース: 95kcal 人参, ジャガイモ, 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)
水菜とベーコンのペペロンチーノ: 99kcal セモリナパゲティ, 食塩, 豚肉, ベーコン, にんにく, とうがらし, オリーブ油, こしょう
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
和風ピクリス: 22kcal きゅうり, 大根, 人参, ゆず果汁, 白ごま, 砂糖, 食塩, (淡) 醤油, 米酢
豆乳プリン: 77kcal

25日(火) 899kcal MILK

ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
厚揚げと豚肉の卵とじ: 194kcal 厚揚げ, 料理酒, (淡) 醤油, (濃) 醤油, 三温糖, 削り節, 豚もも肉, 玉ねぎ, 卵, 片栗粉, 砂糖, 本みりん
ハタハタのから揚げ: 47kcal ハタハタ, 料理酒, 食塩, 小麦粉, ひまわり油
野菜のきんぴら: 35kcal 人参, 三度豆, つきこんにやく, 白ごま, ひまわり油, 砂糖, 本みりん, (淡) 醤油, 花かつお
大根葉の煮浸し: 14kcal 大根葉, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節
シナモンかぼちゃ: 55kcal 西洋かぼちゃ, サラダ油, 砂糖, 食塩, シナモン
肉みそ: 67kcal 大豆水煮, 青ねぎ, 豚ひき肉, 赤みそ, 砂糖, ひまわり油

26日(水) 845kcal MILK

ご飯: 394kcal 精白米
鰯フライのトマトソースかけ: 158kcal 鰯パン粉付, 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
プロッコリーのソテー: 14kcal プロッコリー, ひまわり油, 食塩, こしょう
鮭ボールのから揚げ: 69kcal 鮭ボール, ひまわり油
ほうれん草と白菜のおかか煮: 19kcal ほうれん草, 白菜, 削り節, 昆布, 本みりん, (淡) 醤油, 花かつお
野菜のソテー: 19kcal キャベツ, 人参, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油
ひじきのごまマヨサラダ: 71kcal ひじき, 人参, 砂糖, (濃) 醤油, コーン, 小松菜, すりごま, 米酢, マヨネーズ(ノンエッグ), 削り節
肉みそ: 67kcal 大豆水煮, 青ねぎ, 豚ひき肉, 赤みそ, 砂糖, ひまわり油
パイナップル(缶): 25kcal

27日(木) 906kcal MILK

ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
カレー(レトルト): 194kcal
鮭ボールのから揚げ: 69kcal 鮭ボール, ひまわり油
野菜のソテー: 19kcal キャベツ, 人参, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油
ひじきのごまマヨサラダ: 71kcal ひじき, 人参, 砂糖, (濃) 醤油, コーン, 小松菜, すりごま, 米酢, マヨネーズ(ノンエッグ), 削り節
こんにゃくの煮め煮: 5kcal 板こんにゃく, (濃) 醤油, 本みりん, 料理酒, 削り節
ヨーグルト(缶): 69kcal

28日(金) 871kcal MILK

玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米
豚肉のしょうがいため: 125kcal 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
大根葉のごま油いため: 16kcal 大根葉, ごま油, (淡) 醤油
高野豆腐と野菜の煮物: 92kcal 高野豆腐, 人参, ししいたけ, 三温糖, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節
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
こんにゃくの煮め煮: 5kcal 板こんにゃく, (濃) 醤油, 本みりん, 料理酒, 削り節
ヨーグルト(缶): 69kcal

3/2日(月) 824kcal MILK

ちらし寿し: 387kcal 精白米, ちらし寿しの具, 食塩, 米酢, 本みりん
豆腐ハンバーグ: 63kcal
野菜のせん切りいため: 18kcal キャベツ, 人参, 玉ねぎ, ひまわり油, 食塩, こしょう
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
炒り卵: 77kcal スクランブルエッグ, 卵, 食塩, こしょう, ひまわり油, 片栗粉
小松菜のさっと煮: 17kcal 小松菜, えのきだけ, しょうが, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節
切干大根の煮付け: 44kcal 切干大根, 油揚げ, 砂糖, (淡) 醤油, 煮干し
三色ゼリー: 45kcal

3/3日(火) 855kcal MILK

ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
太刀魚のピリ辛みそ味: 202kcal 太刀魚漬粉付き, ひまわり油, しょうが, ごま油, 三温糖, 料理酒, 赤みそ, トウバンジャン, (濃) 醤油, 片栗粉
ほうれん草のいためナムル: 21kcal ほうれん草, 白ごま, 砂糖, ごま油, (淡) 醤油, 米酢
ソース焼そば: 101kcal 中華乾麺, 豚もも肉, キャベツ, 玉ねぎ, 人参, ひまわり油, 砂糖, ウスターソース, オイスターソース, 食塩, こしょう, ガーリックパウダー
ひじきとちくわのいため煮: 43kcal ひじき, 焼きちくわ, 人参, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節
白菜の柔らか煮: 33kcal 白菜, 豚もも肉, しょうが, (淡) 醤油, 食塩, 削り節
人参のこまえ: 28kcal 人参, 白ごま, ひまわり油, 料理酒, (濃) 醤油, 本みりん

3/4日(水) 834kcal MILK

広告 京の漬物事典 Vol.2

ご飯: 358kcal 精白米
ミンチカツ: 147kcal ミンチカツ, 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
ソース焼そば: 101kcal 中華乾麺, 豚もも肉, キャベツ, 玉ねぎ, 人参, ひまわり油, 砂糖, ウスターソース, オイスターソース, 食塩, こしょう, ガーリックパウダー
ひじきとちくわのいため煮: 43kcal ひじき, 焼きちくわ, 人参, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節
白菜の柔らか煮: 33kcal 白菜, 豚もも肉, しょうが, (淡) 醤油, 食塩, 削り節
人参のこまえ: 28kcal 人参, 白ごま, ひまわり油, 料理酒, (濃) 醤油, 本みりん

千枚漬

京漬物をもっと身近に感じてほしい!
探して、楽しみ、味わう
京都ツウのためのお漬物サイト
きょうとおつけもんライフ
「おつけもんでお料理!」など、いろんなコンテンツ多数!
おつけもんライフ 検索

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。 表示: 2月, 3月					
食 品 名	卵	大 食 品 名	卵	大 食 品 名	卵
4,19,25 摩揚げ	×	○	×	×	×
5,10,21, 25,27 マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×
5,20 ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	○	×	×
6 だし巻き卵	○	○	×	○	×
7,13,17, 3月2日 油揚げ	×	○	×	×	×
10 おから	×	○	×	×	×
3月17, 26,3月3日 赤みそ	×	○	×	×	×
10,25 いり卵	○	×	○	○	×
12 チャウダー(レトルト)	×	×	○	○	×
12,26 バター	×	×	○	×	×
13,28 高野豆腐	×	○	×	×	×
14 ガトーショコラ	×	○	×	×	×
14 カレーコロッケ	×	○	×	○	×
18 ピーフライ	×	○	○	○	×
20 ミックスビーンズ	×	○	×	×	×
21 エビフライ	×	○	×	○	×
21 豆乳プリン	×	○	×	×	×
22 カレーレトルト	×	○	○	○	×
22 オイスターソース	×	○	○	○	×
22, 3月4日 三色ゼリー	×	○	×	×	×
22, 3月4日 スクランブルエッグ	○	×	×	×	×
22, 3月4日 ちらし寿しの具	×	○	○	○	×
22, 3月4日 豆腐ハンバーグ	×	○	×	×	×
22, 3月4日 中華乾麺	×	×	×	○	×
22, 3月4日 ミンチカツ	×	○	○	○	×
22, 3月4日 ヨーグルトB	×	×	○	○	×
22, 3月4日 カレー(レトルト)	×	×	○	○	×
22, 3月4日 ヨーグルトB	×	○	○	○	×
22, 3月4日 オイスターソース	×	○	○	○	×
22, 3月4日 三色ゼリー	×	○	○	○	×
22, 3月4日 スクランブルエッグ	○	×	○	○	×
22, 3月4日 ちらし寿しの具	×	○	○	○	×
22, 3月4日 豆腐ハンバーグ	×	○	×	○	×
22, 3月4日 中華乾麺	×	×	○	○	×
22, 3月4日 ミンチカツ	×	○	○	○	×
22, 3月4日 ヨーグルトB	×	○	○	○	×
22, 3月4日 カレー(レトルト)	×	○	○	○	×

* 厳密な避妊等のために原材料の詳細が必要な方は、各学校へお問い合わせください。
* 料理類、海藻類は、いがひひび・かに・その他の甲殻類、またはアレルゲンである甲殻類由来のものは「鶏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。