

平成30年

選択制・中学校給食

7月のメニュー

京都市教育委員会

夏野菜のおいしい時期になりました。夏バテを防ぐためにも、しっかり食べてくださいね!



暑さに負けない 食欲アップのポイント!

梅雨が明けて夏本番をむかえると、暑い日が続くようになります。「暑くて食欲がない…」なんて人はいませんか?暑い時期こそしっかり食べて、体力をつけましょう。暑さに負けず、毎日を元気に過ごすために、食欲アップのポイントを紹介します。

① 夏野菜をたっぷり食べよう

太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜は、色が濃く彩りも鮮やか。見た目から食欲をそそります。また、ビタミンや無機質も豊富で、栄養価も高いです。水分も多いので、「食べる水分補給」にもなります。



② 香味野菜を取り入れよう

しょうがやんにくなどの香味野菜は、香りが食欲をそそり、また消化を良くしてくれる働きがあります。疲労回復にも役立つので、体力を奪われやすいこの時期には最適です。いろいろな料理の緑の下力持ち、香味野菜を取り入れてみましょう。



③ 酸味を上手に取り入れよう

ほどよい酸味は胃を刺激して、食欲を増します。給食でもレモンやゆずなどの果汁を使ったり、酢を使ったりしています。普段の食事でも、酸味のあるものを一品献立に入れるのもいいですね。



地産地消



おし 鮭

トマト



なす

10e



万願寺とうがらし

11e



おし 豆鮭

13e



さざし

20e



きゅうり

20e

★平成30年度台風接近時における中学校給食の取扱いについて★

台風が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 | ご飯 | ご飯 |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| ビーフシチュー | カレー | ハッシュドビーフ |
| コーンのソテー | ブロッコリーのさっと煮 | 三度豆とコーンのソテー |
| ブロッコリーのおかか煮 | 粒コーン | ブロッコリーのソテー |
| 黄桃(缶) | 三度豆のいため物 | 黄桃(缶) |
| 三度豆のさっと煮 | パイナップル(缶) | 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・落花生・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、原則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。

今日の新menu



高野豆腐のごまあん

だしで煮た高野豆腐と、豚肉、人参が入ったごま風味のあんを合わせました。すりごま、いりごまの両方を使っているため、ごまの風味がしっかりと楽しめる献立になっています。



2月 さば 鯖のソース煮



3月 レンコンミンチカツ



6月 えびの天ぷら



4月 おし 鮭のトマトおろしがけ



5月 冷しゃぶ



9月 わかさぎの南蛮漬け



10月 塩こうじ豚のグリル

和(なごみ)献立



11月 水 夏野菜のかき揚げ



12月 木 チキン南蛮



13月 金 ビビンバ



17月 火 鱈のチリソースかけ



18月 水 カレ-



19月 木 プリプリ中華いため



20月 金 さざしの照り焼き

こどももしっかり読んでね!

牛乳が毎日 つきます。

麦ごはんは麦ごはん(火・木曜日)、玄米ごはんは玄米ごはん。

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。

給食の申込みは1ヶ月単位です。(年度途中での申込みもできます。)



平成30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!



食に関する標語

最優秀賞

「食べ残し 増えれば地球は SOS」

凌風小学校 8年 玉谷 奏空

「お茶碗の 残った米にも 命あり」

北野中学校 3年 水野 太地

「おいしい」と言える幸せ 大切に」

周山中学校 2年 磯部 亜衣

「ごはんつぶ 一つの中に 七福神」

桂川中学校 3年 中村 太陽

「味うすい 愛情こいのは 母の味」

嵯峨中学校 3年 池永 朋花

「和食の「五」 世界へつながる おもてなし」

桂中学校 3年 片川 日菜

「捨てないで 食べられることは ありがたみ」

向島中学校 3年 白波瀬 アリシア

「食べ残し 無くせば自分が 変わるから」

栗陵中学校 2年 坂本 すみれ

「この食事 一つのものに 百の気持ち」

高野中学校 2年 平川 晶太郎

「地産地消 たくさん食べて 地元知る」

花山中学校 3年 倉島 伽奈

「食品ロス それ本当に 食べられない?」

西京高等学校附属中学校 3年 吉田 幸

「おいしい うれしい いっぱいたべたい」

東総合支援学校 中学部 3年 大平 聖

3年 上島 斗夢

3年 竹口 諒河

3年 住友 悠人



食欲アップのポイントで…作ってみよう!給食レシピ

和風ピクルス

<材料 (4人分) >

- きゅうり…80g ・人参…60g
- セロリ…20g ・ゆず果汁…大さじ 1/2
- 白ごま…小さじ 1 (A)
- さとう…大さじ 2 ・食塩…ひとつまみ
- こいくちしょうゆ…小さじ 1 と 1/2
- りんご酢…大さじ 1 と 小さじ 1 ・水…大さじ 1/2

<作り方>

- きゅうり・人参はさいの目切り、セロリは1cm幅に切る。
- Aを合わせて煮立て、きゅうり・人参・セロリを煮る。
- ②にゆず果汁、ごまを加えてなじませ、冷蔵庫で冷やす。

Aをしっかり煮立ててから野菜を加えると、酢の味がまるやかにになります。暑い時期の冷たい常備菜としてもおすすめの1品です。他の野菜を組み合わせて作ってもおいしいですよ。

5日(木) 960kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

冷しゃぶ: 248kcal 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, 米酢, トウバンジャン

ゆでもやし: 7kcal 太もやし, 食塩

大根葉と卵の中華いため: 62kcal 大根葉, 人参, スクランブルエッグ, ごま油, (淡) 醤油, 食塩, しょうゆ

ビーンズフライ: 87kcal 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

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

6日(金) 780kcal

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

えびの天ぷら: 102kcal えび, 料理酒, 小麦粉, 卵, ひまわり油, 天つゆ

星の子パスタ: 59kcal セモリナスパグッティ, 食塩, ひまわり油, オリーブ油, (淡) 醤油

ツナとキャベツのソテー: 48kcal まぐろフレーク, キャベツ, 人参, ひまわり油, 食塩, こしょう

杏仁フルーツ: 28kcal 牛乳かん, みかん缶

荻わかめのきんぴら: 17kcal 荻わかめ, しょうが, ひまわり油, (淡) 醤油, 砂糖, 白ごま, 削り節

12日(木) 966kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

チキン南蛮: 277kcal 鶏もも肉, 食塩, こしょう, 片栗粉, ひまわり油, (濃) 醤油, 米酢, 砂糖, タルタルソース

キャベツとコーンのソテー: 28kcal キャベツ, コーン, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油

高野豆腐のごまあん: 111kcal 高野豆腐, 砂糖, (淡) 醤油, 削り節, 豚もも肉, しょうが, ひまわり油, 人参, 白ごま, ねりごま, 片栗粉

もやしのカレー味: 11kcal 太もやし, 人参, ひまわり油, 食塩, カレー粉, (淡) 醤油

こんにゃくの土佐煮: 11kcal 板こんにゃく, 本みりん, (淡) 醤油, 花かつお

13日(金) 889kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米

ピピンパ: 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, いら卵, 卵, (淡) 醤油, ほうれん草, 人参, 大豆もやし, 切干大根, コチュジャン, ごま油

豆餡のから揚げ: 54kcal 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

ひじきとちくわのいり煮: 38kcal 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

おから: 41kcal おから, 油揚げ, 青ねぎ, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 煮干し

2日(月) 906kcal

ご飯: 394kcal 精白米

鯖のソース煮: 171kcal さば, しょうが, 料理酒, ウスターソース, 三温糖, (濃) 醤油, 本みりん

大根葉のごま油いため: 23kcal 大根葉, 人参, ごま油, 砂糖, (淡) 醤油

夏野菜のそぼろあんかけ: 111kcal 西洋かぼちゃ, なす, ひまわり油, 鶏ひき肉, 玉ねぎ, 人参, しょうが, 砂糖, 料理酒, (淡) 醤油, 片栗粉, 削り節

わかめとちくわのさっと煮: 34kcal わかめ, 焼きちくわ, 料理酒, (淡) 醤油, 本みりん, 白ごま, 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

3日(火) 843kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

レンコンミンチカツ: 138kcal レンコンミンチカツ, ひまわり油

ほうれん草のごまあえ: 30kcal ほうれん草, すりごま, 白ごま, (淡) 醤油, 本みりん, 削り節

オムレツのトマトソースかけ: 74kcal プレーンオムレツ, 玉ねぎ, ホールトマト, ひまわり油, 砂糖, トマトケチャップ, オレガノ, 食塩, こしょう

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

切干大根の煮付け: 44kcal 切干大根, 油揚げ, 砂糖, (淡) 醤油, 煮干し

4日(水) 824kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米

鯖のトマトおろしかけ: 111kcal 鯖薄粉付き, ひまわり油, 大根おろし, トマト, (淡) 醤油, 砂糖, 米酢, 削り節, 片栗粉

小松菜のいため物: 16kcal 小松菜, 人参, ひまわり油, (淡) 醤油

黒豆の五目煮: 90kcal 黒豆, 三温糖, (濃) 醤油, 本みりん, 鶏もも肉, 焼きちくわ, 人参, 板こんにゃく, (淡) 醤油

笹だんご: 68kcal

もすく酢: 8kcal きゅうり, もすく, 砂糖, (淡) 醤油, 米酢, ゆず果汁, 削り節

9日(月) 822kcal

ご飯: 394kcal 精白米

わかさぎの南蛮漬け: 134kcal わかさぎ, しょうが, 料理酒, (濃) 醤油, 小麦粉, 片栗粉, ひまわり油, 玉ねぎ, 人参, 米酢, 砂糖

ブロッコリーのさっと煮: 12kcal ブロッコリー, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

ゴーヤチャンプル: 105kcal 木綿豆腐, 豚もも肉, にがうり, 太もやし, 卵, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油, 料理酒

ほうれん草のいためナムル: 17kcal ほうれん草, 人参, ひまわり油, 砂糖, ごま油, (淡) 醤油, 米酢

ささみとわかめの梅ごまあえ: 22kcal 鶏ささ身, わかめ, 梅干, 白ごま, (淡) 醤油, 本みりん, ひまわり油, ゆず果汁, 削り節

10日(火) 960kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

塩こうじ豚のグリル: 185kcal 豚もも肉, 塩こうじ, (濃) 醤油, 料理酒, 砂糖, 食塩, こしょう, ガーリックパウダー, ひまわり油

野菜のせん切りいため: 27kcal キャベツ, 人参, 玉ねぎ, ひまわり油, 食塩, こしょう

なすのキーマカレー: 84kcal 乾燥クラッシュ大豆, 食塩, ガーリックパウダー, しょうが, ひまわり油, なす, ホールトマト, 玉ねぎ, コーン, 人参, プロセスチーズ, カレー粉, ヨーグルト, フルーツチャップ, トマトケチャップ, デミグラスソース, パーベキューソース, (濃) 醤油, チキンソース, ローリエ

大根葉と油揚げの煮浸し: 57kcal 大根葉, 油揚げ, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

きゅうりの甘酢煮: 15kcal きゅうり, しょうが, 砂糖, 食塩, (淡) 醤油, りんご酢

ヨーグルトC: 64kcal

11日(水) 923kcal

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, にがうり, 小麦粉, 片栗粉, 食塩, ひまわり油

万願寺とうがらしのおかかいため: 9kcal 万願寺とうがらし, ひまわり油, (淡) 醤油, 花かつお

冬瓜のくすみき: 70kcal 冬瓜, 人参, 油揚げ, しょうが, 本みりん, (淡) 醤油, 片栗粉, 削り節

鮭ずしの具: 50kcal 鮭フレーク, 料理酒, 砂糖, (淡) 醤油, 米酢, きゅうり, 食塩

金時煮豆: 52kcal 金時豆, 三温糖, 食塩

17日(火) 843kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

鯖のチリソースかけ: 155kcal すけとうだら, しょうが, (濃) 醤油, 片栗粉, 小麦粉, ひまわり油, 玉ねぎ, トマトケチャップ, トウバンジャン, 料理酒, 砂糖, チキンソース

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

厚揚げの甘煮: 87kcal 厚揚げ, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 削り節

キャベツのごま煮: 24kcal キャベツ, 人参, 白ごま, (淡) 醤油, 削り節

パイナップル(缶): 25kcal

18日(水) 933kcal

ご飯: 394kcal 精白米

カレー(レトルト): 236kcal

なすの天ぷら: 35kcal なす, 小麦粉, 卵, 食塩, ひまわり油

素揚げかぼちゃ: 41kcal 西洋かぼちゃ, 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

和風ピクルス: 37kcal 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

19日(木) 926kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

プリプリ中華いため: 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: 61kcal うすら卵, 料理酒, (濃) 醤油, 本みりん

ひじきと高野豆腐の煮物: 97kcal ひじき, 高野豆腐, 油揚げ, 人参, 砂糖, 本みりん, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 削り節

甘辛ごぼう: 87kcal ごぼう, 片栗粉, 小麦粉, ひまわり油, 砂糖, (濃) 醤油, 本みりん, 白ごま

オクラのおかか煮: 10kcal オクラ, 食塩, 花かつお, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

台風用献立使用材料一覧

| 献立 A | 献立 B | 献立 C |
|--|---|---|
| <p>ご飯: 精白米</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>コーンのソテー: コーン, 食塩, こしょう, ひまわり油</p> <p>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</p> <p>黄桃(缶)</p> <p>三度豆のさっと煮: 三度豆, 本みりん, (淡) 醤油</p> | <p>ご飯: 精白米</p> <p>カレー</p> <p>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</p> <p>粒コーン: コーン, 食塩</p> <p>三度豆のいため物: 三度豆, ひまわり油, (淡) 醤油, 本みりん</p> <p>パイナップル(缶)</p> | <p>ご飯: 精白米</p> <p>ハッシュビーフ</p> <p>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</p> <p>ブロッコリーのソテー: ブロッコリー, 食塩, ひまわり油</p> <p>黄桃(缶)</p> |

<台風用加工食品原材料使用一覧表>

| 食品名 | 卵 | 大豆 | 牛乳 | 小麦 | 豚 | 鶏 | エビ | カニ |
|---------------|---|----|----|----|---|---|----|----|
| カレー(レトルト) | × | × | × | × | × | × | × | × |
| ハッシュビーフ(レトルト) | × | ○ | ○ | ○ | × | × | × | × |
| ビーフシチュー(レトルト) | × | ○ | ○ | ○ | × | × | × | × |
| (濃・淡) 醤油 | × | ○ | × | ○ | × | × | × | × |

20日(金) 818kcal

ご飯: 358kcal 精白米

ささぎの照り焼き: 116kcal ささぎ, (濃) 醤油, 料理酒, 本みりん, 三温糖

ほうれん草とじゃこのいため物: 44kcal ほうれん草, しらす干し, 白ごま, ひまわり油, 料理酒, 本みりん, (濃) 醤油

ジャージャー麺: 115kcal 中華乾麺, ごま油, 豚ひき肉, ひまわり油, 青ねぎ, しょうが, たけのこ, 干しいたけ, 豆みそ, 料理酒, 砂糖, 片栗粉, トウバンジャン, チキンスープ, 太もやし, きゅうり, 食塩

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

人参とセロリのマスタードあえ: 21kcal 人参, セロリ, ひまわり油, りんご酢, 砂糖, 食塩, 粒マスタード

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

| 食品名 | 卵 | 大豆 | 牛乳 | 小麦 | 豚 | 鶏 | エビ | カニ | 食品名 | 卵 | 大豆 | 牛乳 | 小麦 | 豚 | 鶏 | エビ | カニ | 食品名 | 卵 | 大豆 | 牛乳 | 小麦 | 豚 | 鶏 | エビ | カニ |
|---------------------|---|----|----|----|---|---|----|----|-----------------|---|----|----|----|---|---|----|----|---------------|---|----|----|----|---|---|----|----|
| 2日 信州みそ | × | ○ | × | × | × | × | × | × | 6日 天つゆ | × | ○ | × | × | × | × | × | × | 13日 いり卵 | ○ | × | × | × | × | × | × | |
| 3日 プレーンオムレツ | ○ | ○ | × | × | × | × | × | × | 6日 セモリナスパグティ | × | × | × | ○ | × | × | × | × | 13日 おから | × | ○ | × | × | × | × | × | |
| 3日 レンコンミンチカツ | × | ○ | × | ○ | × | × | × | × | 9日 木綿豆腐 | × | ○ | × | × | × | × | × | × | 13日 赤みそ | × | ○ | × | × | × | × | × | |
| 3日, 11, 13, 19日 油揚げ | × | ○ | × | × | × | × | × | × | 10日 乾燥クラッシュ大豆 | × | ○ | × | × | × | × | × | × | 17日 厚揚げ | × | ○ | × | × | × | × | × | |
| 4日 笹だんご | × | ○ | × | × | × | × | × | × | 10日 デミグラスソース | × | ○ | × | × | × | × | × | × | 18日 カレー(レトルト) | × | × | × | ○ | × | × | × | |
| 5日 スクランブルエッグ | ○ | × | × | × | × | × | × | × | 10日 ヨーグルト(全脂無糖) | × | × | × | × | × | × | × | × | 20日 中華乾麺 | × | × | × | ○ | × | × | × | |
| 5日 マヨネーズ | ○ | ○ | × | ○ | × | × | × | × | 10日 ヨーグルトC | × | × | × | × | × | × | × | × | 20日 豆みそ | × | ○ | × | × | × | × | × | |
| 5日 ミックスビーンズ | × | ○ | × | × | × | × | × | × | 10日 プロセスチーズ | × | × | × | × | × | × | × | × | (濃・淡) 醤油 | × | ○ | × | × | × | × | × | |
| 5日 白みそ | × | ○ | × | × | × | × | × | × | 12, 19日 高野豆腐 | × | ○ | × | × | × | × | × | × | | | | | | | | | |
| 6日 牛乳かん | × | × | ○ | × | × | × | × | × | 12日 タルタルソース | ○ | × | ○ | × | × | × | × | × | | | | | | | | | |

* 厳格な衛生管理のために原材料の詳細が必ず必要な方は、各学校へお問い合わせください。
 * 魚介類・海藻類は、いわし及びえび・がけ・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。