

平成30年

選択制・中学校給食

11月のメニュー

京都市教育委員会

今月は地産地消の食材がたくさん登場します。京都の旬を感じてください。



地産地消

8日 さつまいも

大学芋

14日 いわし

鰯の変わり煮

19日 あじ

豆鰯のからあげ

19日 大根

みそおでん

21日 ハタハタ

ハタハタのから揚げ

28日 がれい

鰯フライのツナタルソース

21日 ビビンバ

ハタハタのから揚げ
三色野菜のソテー
カリフラワーのチーズ焼き
こんにゃくのごまみそあえ

22日 さば

鯖のしょうが煮

11月24日「和食の日」にちなんで、「鯖のしょうが煮」など、親しみやすい和食を組み合わせました。新献立の「揚げ里いものゆばあんかけ」は、だしの風味も楽しんでもらいたい一品です。

・キャベツと鶏肉のごまからしあえ
・揚げ里いものゆばあんかけ
・茎わかめのきんぴら
・大根葉と油揚げの煮浸し

今日の新menu

2日 たら

鰯の野菜あんかけ

冬に向けておいしくなる鰯に、だしのきいた野菜あんをかけました。

22日

揚げ里いものゆばあんかけ

下味をつけた里いものを揚げて、だしのきいたゆばあんをかけました。

28日

茎わかめと鶏肉の甘辛煮

茎わかめと鶏ひき肉を甘辛い味の煮物にしました。ご飯によく合う味付けです。

29日

鶏肉と平天の煮つけ

小学校で人気の平天が中学校給食にも登場します。平天と鶏肉のうまみたっぷりの煮物です。



「和食」の良さを 見直そう

11月24日はいい(11)日本食(24)の日、「和食の日」です。和食は長い年月をかけ、四季折々の食べ物をおいしく食べる工夫をしてきた日本人の伝統的な食文化です。今では、食べる機会が減っている食材や料理もありますが、昔から伝わってきた和食の良さを見直していきましょう。

給食でもだしのうまみや、季節に合わせた食材を使った、さまざまな和食が登場します。ぜひ味わいながら食べてください。

1日 木

ブルコギ

・キャベツとコーンのソテー
・わかめとツナのさっと煮
・こんにゃくのピリ辛いため
・春巻

2日 金

たら 鰯の野菜あんかけ

・れんこんとひき肉のいためもの
・白和え・大根の甘酢煮
・ブロッコリーのおかか煮

5日 月

豚肉のしょうがいため

・厚揚げとにらの含め煮
・もやしのソテー・茎わかめのごま酢
・大根葉のごま油いため

6日 火

ホッケの竜田揚げ

・黒豆の五目煮・白菜と昆布の煮浸し
・えのきと人参のさっぱりいため
・小松菜の香味あえ

7日 水

豚肉のケチャップ煮

・ブロッコリー添え
・ほうれん草とエリンギのソテー
・ビーンズフライ
・チャウダー

8日 木

さけ 鮭の塩焼き

・大根葉と卵の中華いため
・大学いも・なめたけ煮
・もやしの煮浸し

9日 金

鶏肉の甘辛だれ

・ピーンのカレーいため
・昆布豆・ごぼうのナムル
・ほうれん草のソテー

12日 月

あじ 鰯のみりん焼き

・豚肉とさつまいもの甘辛いため
・白菜のゆず風味・うの花サラダ
・小松菜のさっと煮

13日 火

米粉チンカツのトマトソース

・海草ともやしのごまいため
・キャベツと人参のピクルス
・パイナップル(缶)
・ブロッコリーのいため物 ヨーグルト

14日 水

いわし 鰯の変わり煮

・厚揚げの甘煮
・かぼちゃの煮付け
・三度豆のねりごまあえ
・大根葉のおかかいため

15日 木

カレー

・素揚げれんこん・素揚げごぼう
・ほうれん草とソーセージのソテー
・ひじきのソテー
・さつまいものごまサラダ

16日 金

豚肉の衣揚げ

・高野豆腐と野菜の煮物
・小松菜としめじの煮浸し
・ピーマンとじゃこのいため物
・野菜のせん切りいため

19日 月

みそおでん

・豆鰯のから揚げ・ブロッコリーのソテー
・ひじきとちくわのいり煮
・和風ピクルス

20日 火

えびチリ

・切干大根の中華味
・高野豆腐とささ身のゴマだれあえ
・人参とセロリのマスタードあえ
・パリパリ春雨

26日 月

かき揚げ

・鶏肉と大根の照り煮
・きんぴらごぼう
・さつまいもと昆布の煮物
・小松菜のいため物

27日 火

プリプリ中華いため

・ほうれん草と切干大根のナムル
・シナモンかぼちゃ・いりじゃこ
・うすら卵のいり煮

28日 水

がれい 鰯フライのツナタルソース

・大根葉とえのきの煮浸し
・茎わかめと鶏肉の甘辛煮
・人参のごまあえ・キャベツのソテー

29日 木

鶏肉と平天の煮付け

・ひと口がんもの含め煮
・小松菜のごまいため・肉みそ
・ひじきとれんこんのいため煮

30日 金

さつまいもコロケ

・豆腐のドライカレー
・キャベツのごま煮・大根のゆず風味
・ほうれん草とじゃこのいため物



平成30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！



11月献立より

作ってみよう！給食レシピ



豚肉とさつまいもの甘辛いため

11/12

<材料(4人分)>

- ・豚肉スライスorこま切れ…100g
- ・料理酒…小さじ1
- ・食塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・さつまいも…120g
- ・揚げ油…適量
- ・玉ねぎ…40g
- ・ピーマン…60g
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・本みりん…大さじ1/2
- ・こいくちしょうゆ…大さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1
- ・豆板醤…少々

<作り方>

- ① 豚肉に料理酒・塩・こしょうで下味をつける。
さつまいもは厚めのいちよう切り、玉ねぎとピーマンは2cm角に切っておく。
- ② さつまいもを素揚げする。
- ③ ごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ・ピーマンを加えて炒める。
- ⑤ やわらかくなれば、みりん・しょうゆ・砂糖と②を加えて味をなじませる。
- ⑥ 仕上げに豆板醤を加え、火を通して出来上がり。

甘辛い味付けで、ご飯がすすみます。給食では玉ねぎとピーマンを加えていますが、人参を加えても彩りがよくなりますね。ピリッとした辛さが苦手な場合は豆板醤を控えめにしてください。

世界が注目！日本型食生活

日本型食生活とは、米を主食として魚や肉、野菜、海藻、豆類などのさまざまなおかずを組み合わせる食生活のことです。しかし、食生活は年々変化しています。米を食べる量が著しく減少し、一方で肉類や油脂類をとる量が増えています。

米を中心にさまざまな食品をバランスよくとることができる日本型食生活。普段の食事を振り返って、どんな食生活を送っているか、どんな食生活を送ると良いのか、考えてみましょう。



26日(月) 870kcal

ご飯：394kcal 精白米
かき揚げ：187kcal いか、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
小松菜のいため物：14kcal 小松菜、ひまわり油、(淡) 醤油
鶏肉と大根の照り煮：63kcal 鶏もも肉、大根、人参、しょうが、ひまわり油、本みりん、料理酒、三温糖、(濃) 醤油、(淡) 醤油
きんぴらごぼう：37kcal ごぼう、糸こんにゃく、ひまわり油、(濃) 醤油、三温糖、料理酒、白ごま
さつまいもと昆布の煮物：37kcal さつまいも、細昆布、砂糖、(淡) 醤油

27日(火) 869kcal

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：61kcal うすら卵、料理酒、(濃) 醤油、本みりん
ほうれん草と切干大根のナムル：44kcal ほうれん草、オールパークフランク、ひまわり油、こしょう、(淡) 醤油
シナモンかぼちゃ：55kcal 西洋かぼちゃ、バター、砂糖、食塩、シナモン
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

28日(水) 873kcal

ご飯：394kcal 精白米
鰯フライのツナタルソース：233kcal 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
キャベツのソテー：14kcal キャベツ、人参、ひまわり油、食塩、こしょう
大根菜とえのきの煮浸し：23kcal 大根菜、えのきだけ、本みりん、(淡) 醤油、削り節
茎わかめと鶏肉の甘から煮：43kcal 茎わかめ、鶏ひき肉、料理酒、(濃) 醤油、三温糖、削り節
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

29日(木) 838kcal

麦ご飯：390kcal 精白米、米粒麦
鶏肉と平天の煮付け：153kcal 平天、板こんにゃく、鶏もも肉、人参、三度豆、三温糖、本みりん、(濃) 醤油
ひしきとれんこんのいため煮：39kcal ひじき、れんこん、人参、ひまわり油、三温糖、本みりん、(濃) 醤油、削り節
ひと口がんもの含め煮：35kcal 豆乳がんも、三温糖、(淡) 醤油、削り節
小松菜のごまいため：22kcal 小松菜、白ごま、ひまわり油、本みりん、(淡) 醤油
肉みそ：61kcal 大豆水煮、豚ひき肉、赤みそ、砂糖、ひまわり油、白ごま

30日(金) 862kcal

ご飯：394kcal 精白米
さつまいもコロッケ：155kcal さつまいもコロッケ、ひまわり油
ほうれん草とじゃこのいため物：27kcal ほうれん草、しらす干し、ひまわり油、料理酒、本みりん、(濃) 醤油
豆腐のドライカレー：106kcal 木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、コーン、ピーマン、にんにく、ひまわり油、食塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、料理酒、(濃) 醤油、砂糖
キャベツのごま煮：24kcal キャベツ、人参、白ごま、(淡) 醤油、削り節
大根のゆず風味：18kcal 大根、ゆず果汁、砂糖、食塩、(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

食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	エビ	カニ	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	エビ	カニ
1日 春巻	×	○	×	○	×	×	×	8,22日 油揚げ	×	○	×	×	×	×	×
1,5日 オイスターソース	×	○	×	○	×	×	×	12日 おから	×	○	×	×	×	×	×
2日 ゆばクリーム	×	○	×	×	×	×	×	12,15,28日 マヨネーズ	○	○	×	○	×	×	×
2,19,21日 信州みそ	×	○	×	×	×	×	×	13日 米粉チキンカツ	×	○	×	×	×	×	×
5,14,19日 厚揚げ	×	○	×	×	×	×	×	13日 ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×	×
7日 チャウダー(レトルト)	×	×	○	○	×	×	×	赤みそ	×	○	×	×	×	×	×
7日 ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×	15日 カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	×
7,27日 バター	×	×	○	×	×	×	×	16,20日 高野豆腐	×	○	×	×	×	×	×
8日 スクランブルエッグ	○	×	×	×	×	×	×	21日 いり卵	○	×	×	○	×	×	×

* 銘柄や産地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。
* 魚介類・海藻類は、いかほえび・かに、その他甲殻類、またはアレルゲン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。