

令和元年
選択制・中学校給食

6月のメニュー

京都市教育委員会



お弁当が傷みやすい夏場は、ぜひ給食をご利用ください。
(夏場のお弁当づくりのポイントは裏面に掲載)

給食の栄養について

給食は、成長期に必要な栄養を満たすだけでなく、食べることを通して、食育の「生きた教材」となるよう、献立を作成しています。

中学生に必要な栄養が、中学校給食ではバッチリ取れます!

中学校の栄養摂取基準(文部科学省の学校給食栄養摂取基準を適用)

エネルギーは一日に必要な量の3分の1	カルシウムは一日に必要な量の50%				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
830kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	450mg	120mg	4mg
ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	ナトリウム(食塩相当量)
300μgRE	0.5mg	0.6mg	30mg	6.5g以上	2.5g未満

ビタミンA・B₁・B₂は一日に必要な量の40%

食べておいしい中学校給食

本校では卒業前の6年生に「中学校給食試食体験授業」を行い、中学校給食は、とても考えられて手作りされていることを知らせています。「思っていたのと違った」「おいしいです」「中学になったらこれぐらいの量が必要だとわかった」という声がたくさんありました。中学生の著しい成長期に必要な栄養がとれるように考えられた中学校給食を小学校の栄養教諭の立場からも純粋に一度食べてほしいです。

桂東小学校 栄養教諭 増田真弓



今月の新menu★

豚肉に、しょうがやにんにくを合わせたみそで下味をつけて焼きました。食欲をそそる香りで、ご飯も進む味付けです。



14日 豚肉のしょうがみそ焼き



20日 豚たま丼の具

甘い味付けで炊いた油揚げと豚肉などを卵でとじました。ご飯にのせて、豚たま丼にして食べましょう。

11日 青 肉 麦

・ミニトマト ・キャベツとコーンのソテー
・おから ・春巻 ・人参とセロリのマスタードあえ



京都産のミニトマトです。

12日 水 鶏肉のレモン漬

・海草ともやしのごまいため ・にんじんしりしり
・きゅうりのピクルス ・ほうれん草としめじのソテー



にんじんしりしりは、沖縄の家庭料理の1つです。

13日 木 飛魚のカレー揚げ 麦

・鶏肉と大豆のトマト煮 ・ひじきの煮物
・ごぼうの甘辛煮 ・小松菜の香味あえ



京都府舞鶴産の飛魚です。

14日 金 豚肉のしょうがみそ焼き 麦

・冷麺 ・なすのいため物
・シナモンかぼちゃ ・大根菜のいため物



冷麺にかけて食べましょう。

17日 月 プリプリ中華いため

・キャベツとツナのソテー ・三度豆とちくわのいり煮
・ビーンズフライ ・うずら卵のいり煮



「三度豆」は、一年に三度収穫されることから、その名前がつけました。

地産地消

とびうお 飛魚 13日

20日 豆 鱈

24日 飛魚のカレー揚げ

26日 万願寺とうがらし

26日 トマト

26日 万願寺とうがらしのおがいため

トマトときゅうりの酢の物

18日 火 カ レ 麦

・ほうれん草とコーンのソテー ・和風ピクルス
・茎わかめのいため物 ・わかさぎの香草揚げ



カレーはご飯にかけて食べましょう。

19日 水 か き 揚げ

・切干大根の中華味 ・ひじきとちくわのいり煮
・ピーマンのおかか煮 ・小松菜のごまいため



切干大根には、生の大根よりも栄養が豊富に含まれています。

20日 木 豚たま丼の具

京都産の万願寺とうがらしです。



京都府舞鶴産の豆鮓です。

和(なごみ)献立 麦

・豆鮓の甘辛揚げ ・白玉あずき
・ほうれん草のごまあえ ・焼き万願寺とうがらし

新献立の「豚たま丼の具」と、地産地消の食材を使った「焼き万願寺とうがらし」、「豆鮓の甘辛揚げ」を組み合わせました。また、6月30日の「夏越の祓」に合わせて、あずきを使った「白玉あずき」を和のデザートとして取り入れています。

21日 金 棒 鶏 麦

・小松菜とわかめのいためナムル ・かぼちゃの煮付け
・いりじゃこ ・もやしいため



もやしいためは、棒鶏と一緒に食べましょう。

24日 月 鱈フライのトマトソースかけ

・大根菜と油揚げの煮浸し ・うの花サラダ
・甘夏みかん(缶) ・ブロッコリーのカレーいため



京都府舞鶴産の鮓です。

25日 火 ビ ビ ン バ 麦

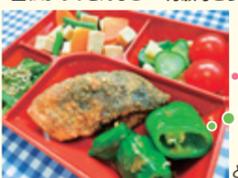
・ひじきのソテー ・キャベツの煮浸し
・じゃがいものソテー ・いかのから揚げ



ご飯にのせて食べましょう。

26日 水 ホッケの竜田揚げ

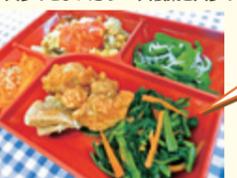
・高野豆腐と野菜の煮物 ・トマトときゅうりの酢の物
・茎わかめのきんぴら ・万願寺とうがらしのおかかいため



京都産のミニトマトです。

27日 木 鶏肉のから揚げ 麦

・中華たまごのチリソース ・ピーマンとじゃこのいため物
・人参のごまいため ・大根菜と人参のごま油いため



大根菜には、カルシウムが豊富に含まれています。

28日 金 冷 し ゃ ぶ 麦

・ほうれん草の煮浸し ・なすのピリ辛
・こんにゃくのごまみそあえ ・ゆでもやし



ゆでもやしは、冷しゃぶと一緒に食べましょう。

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

こももしっかり読んでね!!

牛乳が 毎日 つきます。麦 は麦ごはん(火・木曜日)、玄米 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6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!

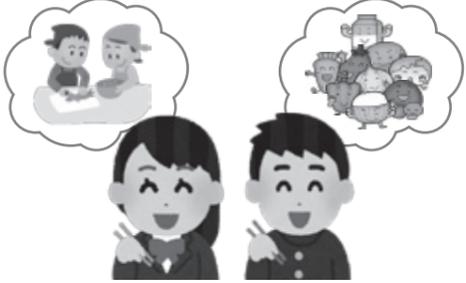


～食育の日～

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

京都市では、学校での昼食を通じて、正しい食習慣と、自ら実践する態度を育てる「食に関する指導」の充実に取り組んでいます。

皆さんに知ってほしい「食」に関する知識や健康に関する情報を「給食献立表」や「食育だより」、「健食ニュース」などで随時、発信していきます。



12日(水) 892kcal

ごはん: 394kcal 精白米
鶏肉のレモン漬け: 224kcal 鶏もも肉、食塩、料理酒、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、砂糖、(濃)醤油、レモン果汁
ほうれん草としめじのソテー: 15kcal ほうれん草、本しめじ、ひまわり油、(淡)醤油、こしょう
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
にんじんしりしり: 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
きゅうりのピクルス: 8kcal きゅうり、しょうが、砂糖、食塩、(淡)醤油、りんご酢

13日(木) 875kcal

麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
飛魚のカレー揚げ: 125kcal とびうお、(濃)醤油、料理酒、カレー粉、片栗粉、小麦粉、ひまわり油
小松菜の香味あえ: 23kcal 小松菜、人参、しょうが、白ねぎ、(濃)醤油、ごま油
鶏肉と大豆のトマト煮: 115kcal 大豆水煮、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、ホールトマト、ひまわり油、トマトケチャップ、ウスターソース、チキンスープ、こしょう、食塩
ひじきの煮物: 59kcal ひじき、油揚げ、ひまわり油、三温糖、本みりん、(濃)醤油、削り節
ごぼうの甘辛煮: 25kcal ごぼう、ひまわり油、砂糖、本みりん、(濃)醤油、とうがらし粉

14日(金) 860kcal

ごはん: 358kcal 精白米
豚肉のしょうがみそ焼き: 162kcal 豚もも肉、にんにく、しょうが、こしょう、砂糖、料理酒、本みりん、(濃)醤油、赤みそ
大根菜のいため物: 19kcal 大根菜、人参、ひまわり油、(淡)醤油、こしょう
冷麺: 117kcal 中華乾麺、ひまわり油、いり卵、きゅうり、ローズハム、中華ドレッシング
なすのいため物: 24kcal なす、しょうが、青ねぎ、ひまわり油、砂糖、料理酒、(濃)醤油、チキンスープ
シナモンかぼちゃ: 42kcal 西洋かぼちゃ、バター、砂糖、食塩、シナモン

17日(月) 879kcal

ごはん: 394kcal 精白米
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: 60kcal うすら卵、料理酒、(濃)醤油、本みりん
キャベツとツナのソテー: 48kcal キャベツ、まぐろフレーク、食塩、こしょう、ひまわり油
三度豆とちくわのいり煮: 24kcal 三度豆、焼きちくわ、砂糖、(淡)醤油、ひまわり油、削り節
ビーンズフライ: 72kcal 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

18日(火) 868kcal

麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
カレー(レトルト): 236kcal
わかさぎの香草揚げ: 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、パプリカ、小麦粉、片栗粉、ひまわり油
ほうれん草とコーンのソテー: 17kcal ほうれん草、コーン、ひまわり油、こしょう、(淡)醤油
和風ピクルス: 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
萋わかめのいため物: 7kcal 萋わかめ、しょうが、ひまわり油、(淡)醤油、砂糖、削り節

19日(水) 812kcal

ごはん: 394kcal 精白米
かき揚げ: 146kcal むきえび、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、人参、三度豆、小麦粉、片栗粉、食塩、ひまわり油
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
切干大根の中華揚げ: 62kcal 切干大根、つきこん、にゃく、人参、豚もも肉、料理酒、ごま油、砂糖、オイスターソース、(淡)醤油、削り節
ひじきとちくわのいり煮: 35kcal 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
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

20日(木) 974kcal

麦ごはん: 355kcal 精白米、米粒麦
豚たま丼の具: 221kcal 油揚げ、砂糖、(淡)醤油、豚もも肉、玉ねぎ、人参、いり卵、片栗粉、本みりん
焼き万願寺とうがらし: 8kcal 万願寺とうがらし、ひまわり油、(淡)醤油
豆餡の甘辛揚げ: 88kcal 豆あじ、料理酒、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、砂糖、(濃)醤油、本みりん、白ごま
白玉あすき: 143kcal 白玉だんご、ゆであすき、食塩
ほうれん草のごまあえ: 21kcal ほうれん草、白ごま、白ごま、(淡)醤油、本みりん、削り節

21日(金) 861kcal

ごはん: 358kcal 精白米
棒々鶏: 229kcal 鶏むね肉、料理酒、食塩、きゅうり、白ねぎ、ごま油、しょうが、ねりごま、白みそ、砂糖、(淡)醤油、マヨネーズ、米酢、トウバンジャン
もやしいため: 12kcal 太もやし、三度豆、ひまわり油、食塩、こしょう
小松菜とわかめのいためナムル: 35kcal 小松菜、わかめ、人参、白ごま、砂糖、ごま油、(淡)醤油、米酢
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
いりじょこ: 38kcal かえりぢりめん、ひまわり油、料理酒、砂糖、本みりん、(濃)醤油、削り節

24日(月) 855kcal

ごはん: 394kcal 精白米
鯉フライのトマトソースかけ: 130kcal 鯉、パン粉付き、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
ブロッコリーのカレーいため: 14kcal ブロッコリー、ひまわり油、(淡)醤油、カレー粉
大根菜と油揚げの煮浸し: 65kcal 大根菜、人参、油揚げ、三温糖、本みりん、(淡)醤油、削り節
うの花サラダ: 90kcal おから、ローズハム、人参、コーン、マヨネーズ、食塩、こしょう、砂糖、(淡)醤油、削り節
甘夏みかん(缶): 24kcal

25日(火) 873kcal

麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
ヒビンバ: 186kcal 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、切干大根、コチュジャン、ごま油
いかのから揚げ: 62kcal いか、料理酒、(濃)醤油、片栗粉、小麦粉、ひまわり油
ひじきのソテー: 36kcal ひじき、人参、枝豆、ひまわり油、砂糖、こしょう、(淡)醤油
キャベツの煮浸し: 35kcal キャベツ、まぐろフレーク、本みりん、(淡)醤油、削り節
じゃがいものソテー: 26kcal じゃがいも、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡)醤油

26日(水) 860kcal

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、(濃)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
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
高野豆腐と野菜の煮物: 85kcal 高野豆腐、人参、三度豆、三温糖、本みりん、(淡)醤油、削り節
トマトときゅうりの酢の物: 66kcal ミニトマト、きゅうり、油揚げ、米酢、砂糖、(淡)醤油、食塩、ひまわり油
萋わかめのきんぴら: 13kcal 萋わかめ、ひまわり油、(淡)醤油、砂糖、白ごま、削り節

27日(木) 928kcal

麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
鶏肉のから揚げ: 219kcal 鶏もも肉、食塩、こしょう、料理酒、ガーリックパウダー、片栗粉、小麦粉、ひまわり油
大根菜と人参のごま油いため: 20kcal 大根菜、人参、ごま油、砂糖、(淡)醤油
中華たまごのチリソース: 111kcal 玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、スクランブルエッグ、卵、片栗粉、ひまわり油、料理酒、食塩、にんにく、しょうが、白ねぎ、トマトケチャップ、トウバンジャン、砂糖、(濃)醤油、米酢、チキンスープ
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
人参のごまいため: 29kcal 人参、白ごま、ごま油、料理酒、(濃)醤油、本みりん

28日(金) 773kcal

玄米ごはん: 393kcal 精白米、発芽玄米
冷しゃぶ: 143kcal 豚もも肉、料理酒、きゅうり、(濃)醤油、ゆず果汁、砂糖、料理酒、粉寒天
ゆでもやし: 10kcal 太もやし、食塩、人参
ほうれん草の煮浸し: 21kcal ほうれん草、人参、本みりん、(淡)醤油、削り節
なすのピリ辛: 33kcal なす、しょうが、青ねぎ、ひまわり油、砂糖、料理酒、(淡)醤油、トウバンジャン、チキンスープ
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

アレルギー原物質※(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。													
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
3日 絹ごし豆腐	×	○	×	×	×	×	7日 豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×
4,7,21,24日 マヨネーズ	○	○	×	○	×	×	7日 ハッシュドビーフ(レトルト)	○	○	○	×	×	×
4日 ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	○	×	×	×	7,17日 ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
4,11,13,20,24,26日 油揚げ	×	○	×	×	×	×	10日 厚揚げ	×	○	×	×	×	×
4,10,14,25日 赤みそ	×	○	×	×	×	×	11,24日 おから	×	○	×	×	×	×
5日 たけのこコロッケ	×	○	×	○	×	×	11日 春巻	×	○	×	×	×	×
5日 ヨーグルトB	×	×	○	×	×	×	11,19日 オイスターソース	×	○	×	○	×	×
5,14日 バター	×	×	○	×	×	×	12,27日 スクランブルエッグ	○	×	×	×	×	×
6,26日 高野豆腐	×	○	×	×	×	×	14,20,25日 いり卵	○	×	×	○	×	×

※厳密な除去のために原材料の詳細が必要の方は、各学級へお問い合わせください。
 ※魚介類・油類類は、いかに及びえび・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。
 ※食料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。

食中毒に注意!

梅雨から夏にかけて気温や湿度が高くなり、食中毒の原因となるカビや細菌などが活発になります。

食中毒予防のポイント

- 調理の前・食べる前にはせっけんを使ってきれいに手を洗おう。
- 料理を作るときは、中心までしっかり加熱しよう。
- 作った料理は室温に放置せず、保存するときは冷蔵庫に入れて温度管理をしよう。
- ご飯・おかずは冷ましてからお弁当箱に詰めよう。
- 保冷剤などを使って、お弁当を食べるまでに温度が上がらないように工夫しよう。

3日(月) 751kcal

ごはん: 394kcal 精白米
豚肉のケチャップ煮: 126kcal 豚もも肉、玉ねぎ、ひまわり油、砂糖、トマトケチャップ、ハーブキューソース、ウスターソース
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
ほうれん草のしらす煮: 31kcal ほうれん草、人参、しらす干し、料理酒、本みりん、(淡)醤油、削り節
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
こんにゃくのピリ辛いため: 11kcal 板こんにゃく、ごま油、米酢、(濃)醤油、砂糖、とうがらし粉、削り節

4日(火) 995kcal

麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
えびマヨ: 295kcal むきえび、料理酒、ひまわり油、卵、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、トマトケチャップ、ヨーグルト、水あめ
ゆでキャベツ: 9kcal キャベツ、食塩
切干大根とひじきのいため煮: 86kcal 切干大根、ひじき、油揚げ、人参、玉ねぎ、つきこんにゃく、ひまわり油、三温糖、本みりん、(濃)醤油、(淡)醤油、削り節
小松菜としめじの煮浸し: 14kcal 小松菜、本しめじ、本みりん、(淡)醤油、削り節
豆みそ: 63kcal 大豆水煮、青ねぎ、豚ひき肉、赤みそ、砂糖、ひまわり油、白ごま

5日(水) 866kcal

カレーピラフ: 429kcal 精白米、鶏もも肉、人参、コーン、(濃)醤油、ウスターソース、カレー粉、かつおだし、本みりん、料理酒
たけのこコロッケ: 103kcal たけのこコロッケ、ひまわり油
カラフルピーマンのソテー: 17kcal ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ひまわり油、(淡)醤油、食塩、こしょう
きんぴらごぼう: 68kcal 人参、焼きちくわ、ごぼう、白ごま、ひまわり油、砂糖、本みりん、(濃)醤油
カリフラワーのバターいため: 17kcal カリフラワー、バター、食塩、こしょう
バナナッブル(缶): 25kcal
ヨーグルトB: 69kcal

6日(木) 843kcal

麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
鯛のみぞれがけ: 138kcal 鱈身粉付き、ひまわり油、大根おろし、(濃)醤油、(淡)醤油、本みりん、ゆず果汁、削り節、片栗粉
大根菜のおかかいため: 20kcal 大根菜、人参、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
もやしのソテー: 38kcal 太もやし、まぐろフレーク、ひまわり油、食塩
きゅうりのナムル: 10kcal きゅうり、食塩、砂糖、米酢、ごま油

7日(金) 910kcal

玄米ごはん: 393kcal 精白米、発芽玄米
ハッシュドビーフB: 187kcal
豆腐入りつくねのから揚げ: 68kcal 豆腐入りつくね、ひまわり油
ほうれん草のソテー: 17kcal ほうれん草、人参、ひまわり油、(濃)醤油、食塩、こしょう
パンキンサラダ: 81kcal 西洋かぼちゃ、ミックスピーーンズ、玉ねぎ、ひまわり油、食塩、こしょう、マヨネーズ
三度豆のねりごまあえ: 26kcal 三度豆、ねりごま、本みりん、(濃)醤油

10日(月) 882kcal

ごはん: 394kcal 精白米
鯖のみそ煮: 197kcal さば、しょうが、料理酒、赤みそ、三温糖、(濃)醤油、本みりん
小松菜のさつと煮: 19kcal 小松菜、人参、本みりん、(淡)醤油、削り節
厚揚げの野菜あんかけ: 99kcal 厚揚げ、(淡)醤油、(濃)醤油、三温糖、削り節、玉ねぎ、人参、干しいたけ、しょうが、砂糖、片栗粉
こんにゃくの土佐煮: 13kcal 板こんにゃく、(淡)醤油、料理酒、削り節、花かつお
ささみとわかめの梅ごまあえ: 22kcal 鶏ささ身、わかめ、梅ひしお、白ごま、(淡)醤油、本みりん、ひまわり油、ゆず果汁、削り節

11日(火) 916kcal

麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
青椒肉絲: 137kcal 豚もも肉、こしょう、しょうが、(濃)醤油、料理酒、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、ごま油、チキンスープ、砂糖、オイスターソース、片栗粉
春巻: 114kcal 春巻、ひまわり油
ミニトマト: 4kcal
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
おから: 76kcal おから、油揚げ、人参、青ねぎ、ひまわり油、三温糖、本みりん、(濃)醤油、(淡)醤油、煮干し
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