



# 令和3年7月分 京都市小学校給食献立表



右京・西京支部(花背小中含む)用

京都市教育委員会

月日(曜)	15 6月28日(月)	13 6月29日(火)	1 6月30日(水)	9 7月1日(木)	12 7月2日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① うずら卵とキャベツのいため煮 ② ミーフンスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① とうふの四川風 ② ほうれん草ともやしのためナムル ③ みか	(黄)バターうずまきパン (赤)牛乳 ① アイルランド風ビーフシチュー ② 小松菜のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さばのたたあげ ② 切干大根の三杯酢 ③ すまし汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉と野菜の煮つけ ② ひじき
材	① (赤)上豚肉 25g (緑)んじゅん 10 (緑)キャベツ 40 (緑)しょうが 0.8 (赤)うずら卵 30 (緑)たけのこ 15 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (黄)塩 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.7 うすくちしょうゆ 2.3 (黄)片くり粉 2	① (赤)上豚肉 25g (赤)とうふ 70 (緑)たまねぎ 30 (緑)小松菜 10 (緑)しょうが 0.8 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (黄)さととう 1 トマトケチャップ 4 トウバンジャン 0.3 塩 0.4 こいくちしょうゆ 3 (黄)片くり粉 2	① (赤)牛角切肉 30g (黄)じゃがいも 50 (緑)たまねぎ 50 (緑)んじゅん 15 (黄)サラダ油 0.8 塩 0.8 こしょう 0.02 パルメザン 0.01 ガーリックパウダー 0.1 オールスパイス 0.03 ローリエ 0.01	① (赤)さば 1切 (50g) (緑)しょうが 2 (黄)料理酒 2 うすくちしょうゆ 4 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 6 (黄)油(揚げ用) 2.5	① (赤)鶏肉 30g (黄)じゃがいも 65 (緑)たまねぎ 45 (緑)んじゅん 15 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.8 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 4
料	② (黄)米粉 8 (緑)んじゅん 5 (緑)たまねぎ 10 (緑)もやし 20 チキンスープ 15 塩 0.6 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 2.3	② (緑)ほうれん草 50 (緑)もやし 50 (黄)ごま油 1 (黄)さととう 1 うすくちしょうゆ 4.6 米 1	② (緑)んじゅん 10 (緑)小松菜 65 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.6	② (緑)んじゅん 7 (赤)乾燥切干大根 5 (赤)細切りごま 0.5 (黄)細切りごま 2 (黄)さととう 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 2 米 1.7	② (赤)大豆 8 (赤)油あげ 8 (緑)んじゅん 5 (赤)ひじき 4 (黄)サラダ油 0.5 (黄)三温糖 1.2 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 4 けすりぶし 0.5
月日(曜)	8 7月5日(月)	6 7月6日(火)	2 7月7日(水)	10 7月8日(木)	16 7月9日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉のからあげ ② ほうれん草のごま煮 ③ みそ汁	(黄)ごはん(酒米) (赤)牛乳 ① とりそぼろ丼(具) ② かぼちゃの煮つけ ③ 七夕そうめん	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ① コーンのクリームシチュー ② ツナとキャベツのソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① いわしのしょうが煮 ② だいこん葉のごまいため ③ キャベツのすまし汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① プリプリ中華いため ② とうふと青菜のスープ
材	① (赤)鶏肉(もも) 55g (赤)料理酒 1 (赤)塩 0.4 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.1 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 7 (黄)油(揚げ用) 3	① (赤)鶏ひき肉 40g (緑)たまねぎ 20 (緑)んじゅん 5 (緑)しょうが 0.2 (緑)干しいたけ 0.5 (黄)サラダ油 0.5 (黄)さととう 1.5 (黄)みりん 2.8 こいくちしょうゆ 6.9	① (赤)鶏肉(もも) 25g (黄)じゃがいも 50 (緑)たまねぎ 50 (緑)んじゅん 15 (緑)コーン 20 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)バター 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 塩 0.7 こしょう 0.02	① (赤)いわし 1尾 (45g) (緑)しょうが 2 (黄)三温糖 1.8 (赤)料理酒 3 こいくちしょうゆ 2.9	① (赤)鶏肉(もも) 35g (黄)ごま油 0.5 (赤)料理酒 1 こいくちしょうゆ 2.3 (緑)んじゅん 15 (緑)しょうが 0.8 (緑)んじゅん 0.5 (赤)んじゅん 40 (赤)うずら卵 30 (赤)たけのこ 15 (赤)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (黄)さととう 1.5 トウバンジャン 0.2 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 2 米 0.5 (黄)片くり粉 1
料	② (緑)んじゅん 5 (緑)ほうれん草 60 (黄)すりごま 2.5 こいくちしょうゆ 2 けすりぶし 0.2	② (緑)かぼちゃ 50 (黄)三温糖 2 (黄)みりん 0.8 うすくちしょうゆ 2.4	② (赤)まぐろ油漬 10 (緑)んじゅん 10 (緑)キャベツ 42 (黄)サラダ油 0.5 (黄)さととう 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 米 1	② (緑)だいこん葉 74 (黄)サラダ油 0.8 (黄)すりごま 2 (赤)花かつお 0.4 みりん 0.8 うすくちしょうゆ 2.2	② (赤)とうふ 30 (赤)んじゅん 5 (赤)チンゲン菜 15 (赤)チキンスープ 15 (赤)料理酒 0.5 (赤)塩 0.3 うすくちしょうゆ 4

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立

## 「特別な和(なごみ)献立」

6年 油谷 莉以子

私は、毎月の和(なごみ)献立を楽しみにしています。なぜなら、いつもの給食とはちがって、季節の野菜や魚などが、みそしるに入っていたり、たつたあげになって出てきたりするからです。ふだん家で食べているときは、深く食材について考えていませんが、和(なごみ)献立として出されると、食材について興味がわき、季節の野菜を知る勉強にもなっています。そんな和(なごみ)献立や、毎日の給食を作ってくださっている給食調理員さんに感謝しています。卒業まであと1年ほどですが、これからも感謝の気持ちを忘れず、食の「大切さ」を感じながら、特別な和(なごみ)献立を味わっていただこうと思います。

現在コロナで、みんな前を向いて食べていますが、卒業するまでに、みんなで机を合わせて楽しい会話をしながら食べられる日がくるといいなと思っています。

## 「学校の楽しみの1つは給食！」

6年 奥野 日菜子

私は、小学校の給食が大好きです。学校では、コロナの影響で机を班にすることができないけれど、みんなと食べているというだけで、とても楽しいです。今年度が小学校生活最後の給食なので、感謝の気持ちをいっぱい持って食べています。

私の思い出の給食は「スパゲティのミートソース煮」です。理由は、私が1年生の時、1番最初に食べた給食だからです。最初はみんなで仲良く食べられるか、とても心配でしたが、みんながたくさん話しかけてくれて、給食がとてもおいしく感じられました。私は、このことをきっかけに給食が大好きになりました。それから毎日、給食の献立を見て、パワーをもらっています。そして、給食に関わってくださっている方々へ感謝の気持ちと、毎日楽しく食べられているという気持ちを伝えたいと思いました。6年生での約1年間で、もっと給食のことを知り、友達と仲良く卒業したいです。

## 「給食は元気の源」

6年 亀山 遙人

ぼくは、毎日その日の給食を楽しみにしています。なぜなら、給食を食べているとそのうちだんだん元気になってくるからです。この前、朝から頭が痛かった時、給食を食べたらあつという間に痛くなくなったのです。それだけ給食には「栄養とおいしさ」があるんだなと思いました。

1年生のころは骨のある魚やお肉などが得意ではなかったけれど、今はもう給食のおかげで食べられるようになりました。今では毎日おかわりをして、減らすということなんてほとんどありません。こんなおいしい給食を一生けん命作ってくださる給食調理員さんには、いつも感謝しています。あともう1年で給食が食べられなくなるので、これまでよりももっと味わって食べていこうと思います。給食調理員さん、これからもおいしい給食をたくさん作ってください。あと1年、感謝の気持ちを持って給食を食べたいです。

## 「給食のカレー」

6年 安永 幸樹

ぼくは、給食の中でカレーが1番好きです。なぜなら給食のカレーにはいろいろな種類があってどれもおいしいからです。例えば、カレー、チキンカレーなどです。家のカレーでは市販のカレールーを使って作っています。しかし、学校のカレーには市販のルーが入っていないと聞いてめちゃくちゃおどろきました。修学院小学校では、およそ700人の人がいるので、そんなに多くのカレーをルーから給食室で手作りして、いろいろなスパイスを調合して作っているなんてすごいなあと思いました。また、それがおいしさの秘けつだということが分かりました。

これからは、カレーも、チキンカレーも、1年生の時に食べたポークカレーも給食調理員さんが、がんばって作ってくれているのを思い浮かべながら食べたいと思います。次の給食のカレーも楽しみにしています。



〔交通安全標語〕 雨上がり すべりやすいので ご注意ください 安井小学校 6年 三上 菜々美  
〔環境標語〕 すてないで 使えるものは リサイクル 南太秦小学校 5年 小林 美結



月日(曜)	14 7月12日(月)	和 5 7月13日(火)	3 7月14日(水)	11 7月15日(木)	18 7月16日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 肉じゃが(ピリカラみそ味) ② 切干大根の煮つけ ③ 黒大豆	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① はものこはくあげ ② 伏見とうがらしのおかか煮 ③ なすのみそ汁	(黄) コッペパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① ポークビーンズ ② ほうれん草のソテー	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 鶏肉のさっぱり煮 ② 野菜のきんぴら ③ いものこ汁	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 高野豆腐のそぼろ煮 ② ほうれん草ともやしのごま煮 ③ じゃこ
材	① (赤) 上豚肉 40g (黄) ジャガイモ 80 (緑) たまねぎ 30 糸こんにゃく 20 (黄) サラダ油 1 (赤) 赤みそ 7 (黄) 三温糖 1.5 料理酒 2 トウバンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 ② (赤) 油あげ 10 (緑) だいこん葉 10 (緑) 乾燥切干大根 5 (黄) 三温糖 1.3 うすくちしょうゆ 3.8 けすりぶし 2 ③ (赤) 黒大豆(カリカリ) 1袋 (5g)	① (赤) はも 50g (緑) しょうが 2 料理酒 2 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1.7 (黄) 米粉 4 (黄) 片くり粉 9 (黄) 油(揚げ用) 2.5 ② (赤) ちくわ 15 (緑) 伏見とうがらし 10 つきこんにゃく 15 (赤) 花かとお 1 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.3 だし昆布 0.2 ③ (赤) 油あげ 10 (緑) たまねぎ 20 (緑) なす 10 (赤) 赤みそ(京北) 11 けすりぶし 1.7	① (赤) 上豚角切肉 25g (赤) 大豆 28 (緑) たまねぎ 50 (緑) にんじん 10 (黄) サラダ油 1 トマトケチャップ 12 ウスターソース 2 塩 0.6 こしょう 0.02 ローリエ 0.01 ② (緑) ほうれん草 60 (緑) コーン 10 (黄) サラダ油 0.7 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8	① (赤) 鶏肉(もも) 50g (赤) 鶏卵 30 (赤) しょうゆ 0.5 (緑) にんにく 0.5 (黄) さみり 2 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 こいくちしょうゆ 4 米酢 4 ② (緑) にんじん 15 (緑) 三度豆 10 つきこんにゃく 35 (黄) つきこんにゃく油 0.5 (黄) つきこんにゃく 2 (黄) つきこんにゃく 0.7 (黄) つきこんにゃく 1.7 こいくちしょうゆ 3.4 ③ (赤) 油あげ 10 (黄) 里も(小) 30 (緑) たまねぎ 20 (緑) にんじん 10 (赤) 赤みそ 5 (赤) 信州みそ 4 けすりぶし 1.5	① (赤) 高野豆腐(角切) 15g (黄) さとう 2.2 うすくちしょうゆ 6 (赤) 鶏ひき肉 25 (緑) たまねぎ 20 (緑) にんじん 10 (緑) しょうが 0.5 (黄) サラダ油 0.8 (黄) さみり 1 (黄) さみり 1 料理酒 0.5 うすくちしょうゆ 2 (黄) 片くり粉 2 けすりぶし 2 ② (緑) ほうれん草 50 (緑) もやし 40 (黄) すりごま 3 みりん 1.7 こいくちしょうゆ 3.4 けすりぶし 0.2 ③ (赤) じゃこ(カル) 1袋 (5g)
料					

月日(曜)	17 7月19日(月)	7 7月20日(火)	4 7月21日(水)
献立名	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① チキンカレー ② ひじきのソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 平天の煮つけ ② 京野菜のごまみそかけ	(黄) 黒糖コッペパン (赤) 牛乳 ① 牛肉のトマト煮こみ ② 野菜の洋風煮
材	① (赤) 鶏肉 30g (黄) ジャガイモ 40 (緑) にんにく 50 (緑) にんにく 15 (緑) サラダ油(炒め用) 0.4 (黄) サラダ油(ルー用) 1 (黄) パスタ 4 (黄) 小麦粉 6 (赤) 小麦粉 1.2 (赤) 脱脂粉乳 5 (赤) チーズ(小角) 5 (赤) チーズ(調理用) 5 (赤) トマトピューレ 5 フルーツチャツネ 2 バーベキューソース 4 ウスターソース 1.7 塩 0.8 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オールスパイス 0.03 こいくちしょうゆ 1.4 ローリエ 0.01 ② (赤) ミックスビーンズ 15 (緑) にんじん 10 (赤) ひじき 3 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 0.4 こしょう 0.1 こいくちしょうゆ 0.01 うすくちしょうゆ 2	① (赤) 鶏肉 30g (赤) 平天 40 (緑) にんじん 20 (緑) 三度豆 10 (緑) たけのこ缶詰 15 (黄) 三温糖 1 (黄) みりん 2.3 こいくちしょうゆ 4 ② (緑) 賀茂なす 22.5 (黄) サラダ油 2 (緑) 万願寺とうがらし 15 こんにゃく 30 (黄) サラダ油 0.5 うすくちしょうゆ 0.7 (黄) いりごま 1.5 (赤) 信州みそ 2.5 (赤) 八丁みそ 1.5 (黄) さみり 2 みりん 2 料理酒 1 (黄) 片くり粉 0.2	① (赤) 牛肉 30g (黄) ジャガイモ 70 (緑) たまねぎ 20 (緑) スッキーニ 10 (緑) ホールトマト缶詰 20 (黄) サラダ油 1 料理酒 1 トマトケチャップ 12 ウスターソース 1.1 塩 0.2 こしょう 0.02 オールスパイス 0.03 パルメザンチーズ 0.03 ② (緑) たまねぎ 20 (緑) にんじん 10 (緑) キヤベツ 35 (緑) コーン 5 チキンスープ 5 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1 ローリエ 0.01
料			

### 7月分 アレルギーの原因物質を含む食品の表示について

日	献立名	食品名	アレルギーの原因物質						
			鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび	かに
7/6	⑥ 七夕そうめん	そうめん	×	×	×	○	×	×	×
7/19	⑦ ひじきのソテー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
7/16	⑧ 高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×	×

\* たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、しらすぼし、すぼし等については、魚卵が含まれる可能性があります。  
\* 魚の切身については、加工時に洗浄されていますが、魚卵を含む可能性が全くなくなるわけではありません。  
\* 魚介類・海藻類は、いか及びえび・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タンパク質が極めて微量ながら検出される可能性があります。  
\* 揚げ物の献立の油については、油(揚げ用)と表記します。油は、1回で捨てずに何回か使用するため、他の食材の成分等が油に残っている可能性があります。  
\* 生うどんは「そば」「卵」「大豆」、干うどんは「そば」「やまいも」のコンタミネーションがあります。  
\* ごはん、麦ごはん、玄米ごはん、胚芽米ごはん、減量ごはんは同過程で製造されています。  
\* 原材料やコンタミネーションについては、「京都市小学校給食用物資(パン・加工品)原材料一覧表」に掲載していますので、必要な方は学校にお尋ねください。

京都市教育委員会のホームページから、献立表や今月のレシピ(2つ)を見ることもできます。  
【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立

### Let's チャレンジ! 給食献立

### ～ 7月の給食から～

#### 「かぼちゃの煮つけ」

夏が旬のかぼちゃは、ビタミン C、E が豊富に含まれています。のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。「かぼちゃの煮つけ」は、かぼちゃをほっくりと煮つくめます。かぼちゃそのものの味が楽しめるメニューです。

#### かぼちゃの煮つけ

材料 4人分

かぼちゃ… 220g(小1/4個)  
三温糖 …… 大さじ1  
みりん …… 小さじ1弱  
うすくちしょうゆ …… 小さじ2  
水 …… 220cc



かぼちゃは弱火でゆっくりと時間をかけて煮つくめましょう。かぼちゃの甘みが引き立ちます。

#### 作り方

- ① かぼちゃは一口大の大きさに切る。
- ② 220ccの水、三温糖、みりん、しょうゆを煮立て、①を加え、煮くずれないように煮る

#### 「とりそぼろ丼(具)」

とりそぼろ丼(具)は子どもたちに人気のメニューで、しいたけが苦手という子どもからも「おいしかった!」という声をよく聞きます。

鶏ひき肉とたまねぎ・にんじん・しいたけを、さとう・みりん・しょうゆであまからく味つけします。暑い夏にもごはんがすすむ献立です。

#### とりそぼろ丼(具)

材料 4人分

鶏ひき肉 …… 160g  
たまねぎ …… 50g(約1/2個)  
にんじん …… 20g(約1/4本)  
しょうが …… 少々  
干しいたけ …… 2.4g(約1枚)  
サラダ油 …… 小さじ1/2  
さとう …… 小さじ2  
みりん …… 小さじ2  
こいくちしょうゆ …… 小さじ2  
こいくちしょうゆ …… 大さじ1と1/2



#### 作り方

- ① 干しいたけは水でもどしておく。
  - ② しいたけ・にんじん・たまねぎはみじん切りにする。
  - ③ しょうがはみじん切りにする。
  - ④ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、③を加えてさらに炒める。
  - ⑤ 肉の色が変われば、にんじん・しいたけを炒め、さらにたまねぎを加えて炒める。
  - ⑥ ⑤がよく炒まれば、さとう・みりん・しょうゆで調味し、汁気がなくなるまで炒りつけて仕上げます。
- ☆食べるときにごはんにのせて食べます。

#### 《物資について》

7月分では、国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業を活用し、京都の丹波、丹波で生産された酒米を使用します。酒米はお酒を造るのに適したお米です。今回使用する酒米の「祝」は京都府内の蔵元だけが使用しているお米です。

普段はなかなか口にすることはありませんが、一般に食べるお米と比べると粘りが少なくあっさりとしており、しっかりと味のとりそぼろ丼(具)と相性抜群です。

\* 台風接近時には、献立を変更する場合があります。献立変更が決まり次第、文書によりお知らせいたします。



#### 今月の給食指導の目標

## よくかんで 食べよう



#### 7月分 平均栄養量

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
高学年	746	29.6
中学年	655	26.0
低学年	574	22.8



#### 今月の行事献立

行事名	献立番号
七夕	6

#### 京の漬物事典

### 山科なす

京都市東部に位置する山科の地で育てられてきたなすのことを山科なすと呼び、正式には「京山科なす」といいます。京の伝統野菜の一つ。元々は、京都市左京区で生産されていた「もぎなす」という小型のなすを改良したものとされています。質の高さから、明治以降に各地へ広がり、昭和初期頃には京都に出回っているなすの6～7割程を占めていましたが、繊細で栽培などが難しく、一時はほとんど姿を見ることができなくなってしまいました。しかし近年、味の良さが見直されるようになり品種改良され、「京のブランド産品」にも認定されるほど、生産の拡大が進んでいます。通常のなすよりも丸みを帯びていて、卵のような形で、皮が薄く、果肉も柔らかいのが特徴。山科なす本来の味とみずみずしさを味わうには、漬物にして食べるのがおすすめです。収穫は6月頃から始まり、7～9月が食べ頃。

広告