

今月の給食指導の目標

なんでも食べて
元気にすごそう

9月分 平均摂取量

区分	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
高学年	674	377	3.2
中学年	596	352	2.7
低学年	524	328	2.2

今月の行事献立

行事名	献立番号
月 見	14

*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。



月日(曜)	⑩ 8月26日 (水)	⑫ 8月27日 (木)	② 8月28日 (金)
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①五目豆腐 ②切干大根のいためナムル ③みかんゼリー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①高野豆腐と野菜のたき合わせ ②ごま酢煮	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①ポークビーンズ ②ホットポテトサラダ ③マヨネーズ
材	①(赤)上豚肉 20g (赤)とうふ 80 (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 0.8 (黄)さとう 0.9 塩 0.45 こいくちしょうゆ 4.6 (黄)片くり粉 2	①(赤)高野豆腐 15g (黄)さとう 2.2 うすくちしょうゆ 5.4 けずりぶし 1 (赤)鶏肉 25 (緑)にんじん 15 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)さとう 0.8 うすくちしょうゆ 2.1	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 9 ウスターソース 1.6 塩 0.45 こしょう 0.02 ローリエ 0.01
料	②(緑)ほうれん草 45g (緑)切干大根 4 (黄)ごま油 1 (黄)さとう 1 うすくちしょうゆ 4.6 米酢 1 ③(緑黄)みかんゼリー1個(40g)	②(赤)しらすぼし 2g (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 42 (赤)細切こんぶ 0.5 (黄)すりごま 3 (黄)さとう 0.7 うすくちしょうゆ 2.7 米酢 1.3	②(赤)まぐろ水煮 8g (黄)じゃがいも 50 (緑)にんじん 10 (緑)きゅうり 8 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 ③(黄)マヨネーズソース1袋(8g)

月日(曜)	⑩ 8月31日 (月)	① 9月1日 (火)	⑦ 9月2日 (水)	⑬ 9月3日 (木)	⑧ 9月4日 (金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①チキンライス(具) ②⑤ローストポテト ③スー プ	(黄)小型コッペパン (赤)牛乳 ①スパゲティのミートソース煮 ②小松菜のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①牛肉と万願寺とうがらしのいためもの ②五色のすまし汁 ③ぶどう	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①プリプリ中華いため ②わかめスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①にしんの煮つけ ②キャベツのごま煮 ③みそ汁
材	①(赤)鶏肉 35g (緑)たまねぎ 24 (緑)にんじん 12 (緑)コン 10 (黄)サラダ油 0.6 トマトケチャップ 16 ウスターソース 2.8 塩 0.7 こしょう 0.02	①(黄)スパゲティ(デュラム・セモリナ) 27g (赤)牛ひき肉 25 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油 0.8 (黄)小麦粉 1.5 トマトケチャップ 10.5 トマトピューレ 12 ウスターソース 2.8 塩 0.5 こしょう 0.02	①(赤)牛肉 35g 料理酒 1 うすくちしょうゆ 1 (緑)たまねぎ 10 (緑)万願寺とうがらし 15 (緑)しょうが 0.8 つきこんにやく 20 (黄)サラダ油 0.5 (黄)さとう 0.6 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.7	①(赤)鶏肉 35g (黄)ごま油 0.5 料理酒 1 こいくちしょうゆ 2.3 (緑)にんじん 15 (緑)しょうが 0.8 (緑)にんにく 0.5 こんにやく 40 (赤)ずら卵缶詰 30 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 1.2 一味唐辛子 0.005 (赤)赤みそ 0.2 こいくちしょうゆ 2.0 うすくちしょうゆ 1.8 米酢 0.4 (黄)片くり粉 1	①(赤)開干にしん 1/2 枚(43g) (黄)三温糖 1.4 料理酒 0.9 こいくちしょうゆ 2.1
料	②(黄)じゃがいも 50g (黄)オリーブオイル 1 塩 0.1 こしょう 0.01	②(緑)にんじん 5g (緑)小松菜 70 (緑)コン 10 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.9	②(赤)とうふ 30g (赤)ゆば 2 (緑)にんじん 5 (緑)ほうれん草 10 (赤)乾燥わかめ 0.4 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.3 けずりぶし 0.9 だし昆布 0.9	②(赤)とうふ 20g (緑)たまねぎ 25 (赤)乾燥わかめ 0.5 チキンスープ 15 料理酒 1 塩 0.6 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.3	③(赤)とうふ 20g (赤)油あげ 8 (緑)たまねぎ 20 (赤)赤みそ 3.7 (赤)信州みそ 4.5 けずりぶし 1.5

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフ給食 献立名に(具)の表記がある献立は、各自でパンにはさんだり、ごはんのにせたり、まぜたりして食べます。

京都ならではの特別献立～夏～ スチームコンベクションオーブンを使った献立……⑥さけの塩こうじ焼き ⑪えだ豆 ⑭里いもの煮つけ ⑯金時豆の甘煮 ⑰ローストポテト

～「思いやり」と「感謝」～

「いただきます」「ごちそうさま」

給食室では、毎日当たり前のようにこんな言葉が飛び交っています。けれど、この言葉には、食べ物への感謝だけでなく、給食に関わる人への感謝も込められています。

毎日の給食は、給食調理員さんの温かな思いに支えられています。調理員さんは、子どもたちが安心・安全に食べられるよう、衛生管理や温度管理、食材の確認などを丁寧に行い、見えないところでたくさんの工夫と努力を重ねています。異物混入を防ぐ確認や、食べやすい大きさ・やわらかさへの配慮にも、「子どもたちにおいしく、元気に食べてほしい」という願いが込められています。そこには、子どもたちを大切に思う思いやりがあります。

そして子どもたちも、その思いを受け取り、「いただきます」「ごちそうさま」の言葉や、感謝して食べる姿で応えています。「おいしかったよ」「ありがとう」の一言は、調理員さんにとって大きな励みになります。作る人が相手を思い、食べる人が感謝して受け取ることは、心と心のつながりでもあります。

給食の時間は、栄養をとるだけでなく、思いやりや感謝の心を育てる時間でもあります。これからも、給食に込められた思いに気づき、「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしながら、感謝の気持ちが広がってほしいと思います。

嵐山小学校 教諭 渡辺倫代

京都ならではの特別献立～夏～



京都は千年の都として、豊かな水と肥沃な土壌、寒暖差のある気候により、京野菜や湯葉などの伝統食材、それらを使った多彩な伝統料理による豊かな食文化が育まれてきました。

給食を通じて、そうした京都の食文化や食に対する理解を一層深められるよう、本年度から京都ならではの食材や料理を取り入れた献立を提供する機会を拡充いたします。

この特別献立は、四季を感じられるように年4回、春夏秋冬に実施する予定です。

第1回目は、京野菜の万願寺とうがらしを使用した「牛肉と万願寺とうがらしのいためもの」、湯葉を使用した「五色のすまし汁」、季節の果物の「ぶどう」を提供します。

*今年度の実施予定月(9、11、1、3月)

〔防災標語〕災害から家族を守り 安心を 花背小中学校 5年 西岡 架

〔環境標語〕少しずつ サステナブルな まちづくり 市原野小学校 6年 小原 葵



行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフ給食 献立名に(具)の表記がある献立は、各自でパンにはさんだり、ごはんのにせたり、まぜたりして食べます。

京都ならではの特別献立～夏～ スチームコンベクションオープンを使った献立……⑥さけの塩こうじ焼き ⑪えだ豆 ⑭里いもの煮つけ ⑮金時豆の甘煮 ⑯ローストポテト

月日(曜)	⑩ 9月7日(月)	③ 9月8日(火)	🍌⑮ 9月9日(水)	⑳ 9月10日(木)	🍷⑥ 9月11日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①和風カレーどうふ ②もやしと小松菜のごまいため	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ①キャベツの米粉クリーム煮 ②ひじきのソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①こぎつねちらし(具) ②平天の煮つけ ③🍌金時豆の甘煮	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①肉みそいため ②はるさめスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①🍌さけの塩こうじ焼き ②切干大根の三杯酢 ③かぼちゃのみそ汁
材料	①(赤)上豚肉20g (赤)とうふ80 (緑)たまねぎ30 (緑)にんじん10 (緑)しょうが0.5 (黄)サラダ油1 (黄)さとう0.9 みりん1.2 料理酒1 カレー粉0.6 塩0.18 こいくちしょうゆ2.1 うすくちしょうゆ2.3 (黄)片くり粉2 けずりぶし1 ②(緑)もやし55g (緑)小松菜30 (黄)サラダ油0.7 (黄)すりごま2.5 (赤)けずり粉(かつお)0.5 みりん1 うすくちしょうゆ2.3	①(赤)鶏肉20g (赤)(黄)ベーコン8 (黄)じゃがいも20 (緑)たまねぎ30 (緑)にんじん10 (緑)キャベツ42 (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)米粉3.2 (赤)脱脂粉乳5 (赤)チーズ(小角)5 塩0.5 こしょう0.01 ②(緑)にんじん15g (緑)コン10 (赤)ひじき3 (黄)サラダ油1 (黄)さとう0.4 塩0.1 こしょう0.01 うすくちしょうゆ1.8	①(赤)油あげ30g (緑)にんじん10 (緑)干しいたけ0.5 (黄)いりごま3 (黄)さとう3.5 塩0.7 うすくちしょうゆ1 米酢7 けずりぶし0.8 ②(赤)平天40g (緑)にんじん15 こんにゃく30 (黄)三温糖0.7 みりん0.5 こいくちしょうゆ2.1 ③(赤)金時豆10g (黄)三温糖3 うすくちしょうゆ0.6	①(赤)上豚肉20g 料理酒1 豆草17 (赤)大ほうれん草25 (緑)しょうが0.4 (緑)こんにゃく0.4 (緑)干しいたけ0.8 (黄)千すら油1 (黄)赤みそ2.5 (黄)さ料と理酒1.5 テンメンジャン2 こいくちしょうゆ1.4 ②(緑)たまねぎ15g (緑)にんじん5 (緑)もやし15 (緑)チンゲン菜10 (赤)うずら卵缶詰25 (黄)はるさめ3 チキンスープ15 料理酒1 塩0.4 こしょう0.02 うすくちしょうゆ3.8	①(赤)さけ1切(50g) 塩こうじ2.5 料理酒1.25 ②(緑)にんじん7g (緑)切干大根5 (赤)細切こんぶ0.5 (黄)いりごま3 (黄)さとう0.9 こいくちしょうゆ0.5 うすくちしょうゆ1.8 米酢1.7 ③(赤)油あげ8g (緑)たまねぎ20 (緑)かぼちゃ20 (赤)赤みそ3.7 (赤)信州みそ4.5 けずりぶし1.5

月日(曜)	🍌⑨ 9月14日(月)	④ 9月15日(火)	⑮ 9月16日(水)	⑤ 9月17日(木)	⑭ 9月18日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①おからツナ丼(具) ②だいこん葉のごまいため ③みそ汁	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ①鶏肉とうずら卵のスパイシーいため ②野菜のスープ煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①じゃがいものそぼろ煮 ②ひじき豆	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①さんまのしょうが煮 ②ほうれん草のごま煮 ③赤だし	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①豚肉とこんにゃくのいため煮 ②🍌里いもの煮つけ ③キャベツのすまし汁
材料	①(赤)まぐろ油漬40g (赤)おからパウダー1 (緑)たまねぎ20 (緑)にんじん10 (緑)しょうが0.6 (緑)干しいたけ0.5 (黄)サラダ油0.3 (黄)三温糖1.3 みりん2.1 料理酒1.3 こいくちしょうゆ3.4 ②(緑)だいこん葉74g (黄)サラダ油0.8 (黄)すりごま2.5 (赤)花かつお0.4 みりん0.8 うすくちしょうゆ2.2 ③(赤)油あげ8g (黄)じゃがいも30 (赤)乾燥わかめ0.5 (赤)白みそ2 (赤)信州みそ9 けずりぶし1.5	①(赤)鶏肉35g (緑)たまねぎ30 (緑)にんじん15 (緑)にんにく0.5 (赤)うずら卵缶詰30 (黄)サラダ油1 (黄)さとう0.6 カレー粉0.3 トマトケチャップ2 ウスターソース2 こいくちしょうゆ3.0 ②(緑)たまねぎ20g (緑)にんじん10 (緑)キャベツ40 チキンスープ10 塩0.5 こしょう0.02 うすくちしょうゆ2 ローリエ0.01	①(赤)鶏ひき肉25g (黄)じゃがいも70 (緑)たまねぎ50 (緑)しょうが0.5 糸こんにゃく20 (黄)サラダ油1 (黄)さとう0.9 料理酒1 こいくちしょうゆ4.9 (黄)片くり粉1 ②(赤)大豆8g (赤)油あげ8 (緑)にんじん5 (赤)ひじき4 (黄)サラダ油0.5 (黄)三温糖1.1 みりん2 こいくちしょうゆ3.6 けずりぶし0.5	①(赤)さんま1切(40g) (緑)しょうが1.6 (黄)三温糖1.25 料理酒2.3 こいくちしょうゆ2.9 ②(緑)にんじん5g (緑)ほうれん草60 (黄)すりごま3 こいくちしょうゆ1.8 けずりぶし0.2 ③(赤)とうふ30g (赤)乾燥わかめ0.5 (赤)信州みそ3.5 (赤)八丁みそ4.5 けずりぶし2	①(赤)上豚肉40g (緑)しょうが0.4 糸こんにゃく30 (緑)干しいたけ0.8 (黄)ごま油1 (黄)さとう0.9 みりん1.1 料理酒1 こいくちしょうゆ3 ②(黄)里いも50g (黄)三温糖0.5 みりん1.1 こいくちしょうゆ1.1 うすくちしょうゆ1.1 けずりぶし1.5 ③(赤)油あげ8g (緑)にんじん10 (緑)キャベツ20 塩0.4 うすくちしょうゆ2.5 けずりぶし1.7

月日(曜)	⑪ 9月24日(木)	⑬ 9月25日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①さばのかわり煮 ②🍌えだ豆 ③すまし汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①チキンカレー ②ほうれん草のソテー
材料	①(赤)さば1切(54g) (緑)しょうが1.6 (黄)ごま油0.3 (赤)赤みそ1.8 (黄)三温糖2.7 料理酒3.5 一味唐辛子0.01 こいくちしょうゆ1.8 米酢1.4 ②(緑)えだ豆14g ③(赤)とうふ30g (緑)ほうれん草20 (緑)干しいたけ0.8 塩0.4 うすくちしょうゆ2.3 けずりぶし0.9 だし昆布0.8	①(赤)鶏肉30g (黄)じゃがいも40 (緑)たまねぎ50 (緑)にんじん15 (黄)しょうが0.4 (黄)サラダ油(炒め用)1 (黄)サラダ油(ルー用)1 (黄)バター4 (黄)小麦粉1.2 (赤)脱脂粉乳5 (赤)チーズ(小角)5 (赤)ヨーグルト(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0.7 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1.1 ローリエ0.01 ②(緑)にんじん10g (緑)ほうれん草70 (黄)サラダ油0.7 塩0.3 こしょう0.01 うすくちしょうゆ0.9

9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	小麦乳	落花生	えび	かに	くるみ
8/27	⑫ 高野どうふと野菜のたき合わせ	高野どうふ(角切)	×	○	×	×	×	×	×
9/10	⑳ 肉みそいため	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×

- *たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、小あじ、しらすばし、すばし(カタクチイワシ)等については、魚卵が含まれる可能性があります。
- *魚の切身や加工品(まぐろ油漬やさば水煮等)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。
- *ベーキングパウダーは「そば」「卵」「乳」「小麦」「オレンジ」「もも」「やまいも」「りんご」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・ごはん・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、今月のレシピ(2つ)を見ることができます。

坂ノ途中旬のお野菜セット

定期初回 1,280円から

家族みんなで楽しめる、
季節のお野菜をお届け!



本市の財源確保のための広告を掲載しています。
広告内容に関する質問等につきましては、直接、
広告スポンサーにお問い合わせください。



京都市 和食推進の日 検索

