



令和8年9月分 京都市小学校給食献立表



伏見支部用

京都市教育委員会

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	675	378	3.2
中学年	596	352	2.7
低学年	523	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)	㉑ 8月27日(木)	④ 8月28日(金)
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① こぎつねちらし(具) ② 平天の煮つけ ③ ⑤金時豆の甘煮	(黄)麦ごはん (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)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① 鶏肉とうずら卵のスパイシーいため ② 野菜のスープレコ
材	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	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 つきこんにゃく 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 (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
料	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	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 (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
	③ (赤)金時豆 10g (黄)三温糖 3 うすくちしょうゆ 0.6	③ (緑)ぶどう(巨峰)1袋(15g)	

月日(曜)	⑫ 8月31日(月)	① 9月1日(火)	㉒ 9月2日(水)	㉓ 9月3日(木)	㉔ 9月4日(金)
献立名	(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)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 ⑤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	(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 おからツナ丼(具) ② だいこん葉のごまいため ③ みそ汁
材	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 (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)さけ 1切(50g) 塩こうじ 2.5 料理酒 1.25	① (赤)上 豚 肉 20g 料 理 酒 1 こいくちしょうゆ 0.9 (赤)大豆 17 (緑)ほうれん草 25 (緑)しょうが 0.4 (緑)にんにく 0.4 (緑)こんにゃく 20 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (赤)みそ 2.5 (黄)料理酒 0.8 テンメンジャン 2 こいくちしょうゆ 1.4	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
料	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 (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 (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	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	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 (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	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	

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～ ⑤ 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〕危ないよ 雨の日の川 あふれるよ 藤ノ森小学校 6年 梅野 颯大

〔環境標語〕持ち歩こう 未来のための マイボトル 稲荷小学校 6年 黒宮 小冬



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)	⑬ 9月7日(月)	② 9月8日(火)	⑧ 9月9日(水)	⑯ 9月10日(木)	🍄⑩ 9月11日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①チキンカレー ②ほうれん草のソテー	(黄)味つけコッペパン (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	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①たらのからあげ ②キャベツのごま煮 ③みそ汁	(黄)麦ごはん (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)ごはん (赤)牛乳 ①チキンライス(具) ②🍷ローストポテト ③スープ
材	①(赤)鶏肉30g (黄)じゃがいも40g (緑)たまねぎ50g (緑)にんじん15g (緑)しょうが0.4g (黄)サラダ油(炒め用)1g (黄)サラダ油(ルー用)1g (黄)パスタ4g (黄)小麦粉6g (赤)レール1.2g (赤)脱脂粉乳5g (赤)チーズ(小角)5g (赤)ヨーグルト(調理用)5g (赤)トマトピューレ5g フルーツチャッネ2g バーベキューソース4g ウスターソース1.7g 塩0.7g こしょう0.02g ガーリックパウダー0.1g オースパイイス0.03g こいくちしょうゆ1.1g ローリエ0.01g	①(赤)上豚角切肉25g (赤)大豆28g (緑)たまねぎ50g (緑)にんじん10g (黄)サラダ油1g トマトケチャップ9g ウスターソース1.6g 塩0.45g こしょう0.02g ローリエ0.01g ②(赤)まぐろ水煮8g (黄)じゃがいも50g (緑)にんじん10g (緑)きゅうり8g (黄)サラダ油0.5g 塩0.2g こしょう0.02g ③(黄)マヨネーズソース1袋(8g)	①(赤)たら60g (赤)料理酒1g うすくちしょうゆ1.5g (黄)米粉3g (黄)片くり粉7g (黄)油(揚げ用)3g ②(緑)にんじん10g (緑)キャベツ40g (黄)すりごま3g (黄)さとう0.3g こいくちしょうゆ0.8g うすくちしょうゆ1.6g ③(赤)とうふ20g (赤)油あげ8g (緑)たまねぎ20g (赤)赤みそ3.7g (赤)信州みそ4.5g けずりぶし1.5g	①(赤)上豚肉20g (赤)とうふ80g (緑)たまねぎ30g (緑)小松菜10g (緑)しょうが0.8g (緑)干しいたけ0.8g (黄)サラダ油0.8g (黄)さとう0.9g こいくちしょうゆ4.6g (黄)片くり粉2g ②(緑)ほうれん草45g (緑)切干大根4g (黄)ごま油1g (黄)さとう1g うすくちしょうゆ4.6g 米酢1g ③(緑黄)みかんゼリー1個(40g)	①(赤)鶏肉35g (緑)たまねぎ24g (緑)にんじん12g (緑)コーン10g (黄)サラダ油0.6g トマトケチャップ16g ウスターソース2.8g 塩0.7g こしょう0.02g ②(黄)じゃがいも50g (黄)オリーブオイル1g 塩0.1g こしょう0.01g ③(緑)たまねぎ30g (緑)にんじん5g (緑)もやし20g チキンスープ15g 塩0.5g こしょう0.02g こいくちしょうゆ0.4g うすくちしょうゆ2g
料	②(緑)にんじん10g (緑)ほうれん草70g (黄)サラダ油0.7g 塩0.3g こしょう0.01g うすくちしょうゆ0.9g				

月日(曜)	⑤ 9月14日(月)	③ 9月15日(火)	⑰ 9月16日(水)	⑩ 9月17日(木)	⑭ 9月18日(金)
献立名	(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)ミルクコッペパン (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プリプリ中華いため ②わかめスープ	(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)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	①(赤)さんま1切(40g) (緑)しょうが1.6g (黄)三温糖1.25g 料理酒2.3g こいくちしょうゆ2.9g ②(緑)にんじん5g (緑)ほうれん草60g (黄)すりごま3g こいくちしょうゆ1.8g けずりぶし0.2g ③(赤)とうふ30g (赤)乾燥わかめ0.5g (赤)信州みそ3.5g (赤)八丁みそ4.5g けずりぶし2g	①(赤)鶏肉20g (赤黄)ベーコン8g (黄)じゃがいも20g (緑)たまねぎ30g (緑)にんじん10g (緑)キャベツ42g (黄)サラダ油(炒め用)1g (黄)サラダ油(ルー用)1g (黄)パスタ2.5g (黄)米粉3.2g (赤)脱脂粉乳5g (赤)チーズ(小角)5g 塩0.5g こしょう0.01g ②(緑)にんじん15g (緑)コーン10g (赤)ひじき3g (黄)サラダ油1g (黄)さとう0.4g 塩0.1g こしょう0.01g うすくちしょうゆ1.8g	①(赤)鶏肉35g (黄)ごま油0.5g (赤)料理酒1g こいくちしょうゆ2.3g (緑)にんじん15g (緑)しょうが0.8g (緑)にんにく0.5g こんにゃく40g (赤)うずら卵缶30g (緑)干しいたけ0.8g (黄)サラダ油1g (黄)さとう1.2g 一味唐辛子0.005g (赤)赤みそ0.2g こいくちしょうゆ2.0g うすくちしょうゆ1.8g 米酢0.4g (黄)片くり粉1g ②(赤)とうふ20g (緑)たまねぎ25g (赤)乾燥わかめ0.5g チキンスープ15g 料理酒1g 塩0.6g こしょう0.01g うすくちしょうゆ2.3g	①(赤)上豚肉20g (赤)とうふ80g (緑)たまねぎ30g (緑)にんじん10g (緑)しょうが0.5g (緑)サラダ油0.5g (黄)サラダ油1g (黄)さとう0.9g みりん1.2g 料理酒1g カレー粉0.6g 塩0.18g こいくちしょうゆ2.1g うすくちしょうゆ2.3g (黄)片くり粉2g けずりぶし1g ②(緑)もやし55g (緑)小松菜30g (黄)サラダ油0.7g (黄)すりごま2.5g (赤)けずり粉(かつお)0.5g みりん1g うすくちしょうゆ2.3g	①(赤)上豚肉40g (緑)しょうが0.4g 糸こんにゃく30g (緑)干しいたけ0.8g (黄)ごま油1g (黄)さとう0.9g みりん1.1g 料理酒1g こいくちしょうゆ3g ②(黄)里いも50g (黄)三温糖0.5g みりん1.1g こいくちしょうゆ1.1g うすくちしょうゆ1.1g けずりぶし1.5g ③(赤)油あげ8g (緑)にんじん10g (緑)キャベツ20g 塩0.4g うすくちしょうゆ2.5g けずりぶし1.7g
料					

月日(曜)	⑪ 9月24日(木)	⑮ 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じゃがいものそぼろ煮 ②ひじき豆
材	①(赤)さば1切(54g) (緑)しょうが1.6g (黄)ごま油0.3g (赤)赤みそ1.8g (黄)三温糖2.7g 料理酒3.5g 一味唐辛子0.01g こいくちしょうゆ1.8g 米酢1.4g ②(緑)えだ豆14g ③(赤)とうふ30g (緑)ほうれん草20g (緑)干しいたけ0.8g 塩0.4g うすくちしょうゆ2.3g けずりぶし0.9g だし昆布0.8g	①(赤)鶏ひき肉25g (黄)じゃがいも70g (緑)たまねぎ50g (緑)しょうが0.5g 糸こんにゃく20g (黄)サラダ油1g (黄)さとう0.9g 料理酒1g こいくちしょうゆ4.9g (黄)片くり粉1g ②(赤)大豆8g (赤)油あげ8g (緑)にんじん5g (赤)ひじき4g (黄)サラダ油0.5g (黄)三温糖1.1g みりん2g こいくちしょうゆ3.6g けずりぶし0.5g
料		

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	牛乳	小麥	落花生	えび	かに	くるみ
8/31	⑫ 高野どうふと野菜のたき合わせ	高野どうふ(角切)	×	○	×	×	×	×	×	×
9/3	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、しらすぼし、すぼし(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。

広告

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！



京都市内は
自社便配送で
送料がお得！



100年先もつづく、農業を。
坂ノ途中

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。

