



令和8年10月分 京都市小学校給食献立表



北・中京・下京・東山・南支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	㊦ 9月28日(月)	㊧ 9月29日(火)	㊨ 9月30日(水)	㊩ 10月1日(木)	㊰ 10月2日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①㊦なま節のしょうが煮 ②小松菜の煮びたし ③すまし汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①カレーあんかけごはん(具) ②春巻	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①ビーフシチュー ②ほうれん草のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①高野豆腐のそぼろ煮 ②れんこんとひじきの三杯酢 ③じやこ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①大豆と鶏肉の中華煮 ②ほうれん草ともやしのいためナムル
材	①(赤)なま節(角)40g (緑)しょうが1.3 (黄)さとう1.1 みりん1.1 料理酒1.45 こいくちしょうゆ0.7 うすくちしょうゆ1.1	①(赤)上豚肉(細)35g (赤)かまぼこ10 (緑)たまねぎ40 (緑)にんじん10 (黄)さとりう0.5 みりん0.5 料理酒1 カレー粉0.6 塩0.1 こいくちしょうゆ2.5 うすくちしょうゆ3.5 (黄)片くり粉5 けずりぶし1.5	①(赤)牛角切肉25g (黄)じゃがいも50 (緑)たまねぎ60 (緑)にんじん15 (黄)サラダ油(炒め用)1 (黄)サラダ油(ルー用)3 (黄)バター2 (黄)小麦粉6 (赤)チーズ(小角)5 トマトピューレ2 バーベキューソース6 ウスターソース2.2 塩0.7 こしょう0.02 ガーリックパウダー0.1 ローリエ0.01	①(赤)高野豆腐(角切)15g (黄)さとう2 うすくちしょうゆ5.4 (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)さとりう0.9 みりん1 料理酒0.5 うすくちしょうゆ1.8 (黄)片くり粉2 けずりぶし2	①(赤)鶏肉25g (赤)大豆28 (緑)たまねぎ30 (緑)にんじん10 (緑)白ねぎ5 (緑)しょうが0.4 (緑)にんにく0.4 こんにゃく10 干しいたけ0.5 (黄)サラダ油1 (赤)赤みそ0.5 (黄)さとりう1.3 みりん1 料理酒1 一味唐辛子0.005 テンメンジャン0.5 こいくちしょうゆ4 酢0.5
料	②(赤)油あげ10g (緑)にんじん10 (緑)小松菜45 (黄)さとう0.4 みりん1 こいくちしょうゆ2.7 けずりぶし0.2	②(赤)まぐろ油漬16g (緑)たけのこ缶詰5 (緑)干しいたけ0.5 (黄)はるさめ3.5 (黄)片くり粉1 料理酒1.3 オイスターソース1.5 塩0.1 うすくちしょうゆ0.6 (黄)春巻の皮13 (黄)小麦粉0.5 (黄)油(揚げ用)6	②(緑)ほうれん草70g (緑)コン10 (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	②(緑)にんじん5g (緑)れんこん10 (赤)切干大根3 (赤)ひじき2 (黄)サラダ油0.5 (黄)いりごま2 うすくちしょうゆ2.7 (黄)さとう1.2 みりん1.5 だし昆布0.5	②(緑)ほうれん草50g (緑)もやし50 (黄)ごま油1 (黄)さとう0.9 うすくちしょうゆ4.1 酢1
月日(曜)	㊱ 10月5日(月)	㊲ 10月6日(火)	㊳ 10月7日(水)	㊴ 10月8日(木)	㊵ 10月9日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①筑前煮 ②かきたま汁	(黄)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りんごゼリー	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②野菜のソテー ③チーズ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①㊴開いわしの塩こうじ焼き ②関東煮(だし昆布入り)	(黄)玄米ごはん (赤)牛乳 ①チキンチキンごぼう ②豆乳のみそ汁
材	①(赤)鶏肉30g (赤)ちくわ15 (緑)にんじん10 (緑)れんこん22 (緑)ごぼう15 こんにゃく20 (黄)サラダ油1 (黄)三温糖0.7 みりん2 こいくちしょうゆ4.3	①(赤)上豚肉40g (黄)じゃがいも80 (緑)たまねぎ30 糸こんにゃく20 (黄)サラダ油1 (赤)赤みそ6.3 (黄)三温糖1.3 料理酒2 一味唐辛子0.01 こいくちしょうゆ1.3	①(赤)鶏肉25g (赤)大豆28 (緑)たまねぎ50 (緑)にんじん10 (緑)ホールトマト缶詰27 (黄)サラダ油1 トマトケチャップ3.5 ウスターソース2.2 塩0.6 こしょう0.02 ローリエ0.01	①(赤)開いなし1枚(40g) 塩こうじ2.5 料理酒1.5	①(赤)鶏肉40g 料理酒1 塩0.1 こしょう0.01 (黄)米粉2 (黄)片くり粉5 (緑)ごぼう20 (黄)米粉1 (黄)片くり粉2 (黄)油(揚げ用)9 (緑)えだ豆(むき実)5 (黄)さとう2.5 みりん2 こいくちしょうゆ3
料	②(赤)鶏卵25g (赤)とうふ25 (緑)ほうれん草20 塩0.4 うすくちしょうゆ4.2 (黄)片くり粉1 けずりぶし0.8 だし昆布0.8	②(赤)油あげ10g (緑)だいこん葉30 (緑)切干大根5 (黄)三温糖1 うすくちしょうゆ3.2 けずりぶし2	②(黄)じゃがいも30g (緑)にんじん5 (緑)キャベツ42 (黄)サラダ油0.5 塩0.3 こしょう0.01 うすくちしょうゆ1	②(赤)ちくわ20g (黄)じゃがいも40 (緑)にんじん15 (緑)だいこん45 こんにゃく15 (黄)さとう0.8 みりん1.4 こいくちしょうゆ2 うすくちしょうゆ2 けずりぶし1.4 (赤)だし昆布(具)0.5	②(赤)豆乳15g (赤)油あげ8 (緑)にんじん10 (緑)ほうれん草10 (赤)白みそ3 (赤)信州みそ8 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 ㊦スチームコンバクションオープンを使った献立……㊨焼きししゃも ㊩なま節のしょうが煮 ㊰みやこ焼き(黒豆) ㊴開いわしの塩こうじ焼き

今月の給食指導の目標
地球にやさしい食事を考えよう



10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	685	375	3.1
中学年	602	350	2.7
低学年	528	327	2.1



10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
10/14	㊴ ひじきのソテー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
9/29	㊧ 春巻	春巻の皮	×	×	×	○	×	×	×
10/1	㊩ 高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×	×
10/2	㊰ 大豆と鶏肉の中華煮	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、しらすぼし、小あじ、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。

広告

京の漬物事典

京の三大漬物

千枚漬は、今から百数十年前に生まれました。冷たい空気で甘みの増した聖護院かぶらを、丁寧に皮むき、洗浄していきます。そして、職人の腕の見せどころ、特製のカンナでスライスしていきます。その後、手のひらで指先でトランプを広げるように並べて下漬けし、重石を乗せた樽の中でじっくり熟成を待ちます。最後に上質な昆布、米酢、みりんを加えて本漬けし、繊細で上品な千枚漬が完成します。

すぐきの漬物や栽培は、上賀茂の杜家から始まったというのが定説となっています。長さ3〜4メートルの棒の先に重石をくくり、大きな圧力をかけるテコの原理を応用したすぐきの「天秤漬け」(天秤を使って漬ける)は、昭和初期からの偉大な知恵です。本漬けが終わると室で発酵が進む温度で管理し乳酸発酵させ、熟成後、室から出します。ほどよく酸味のきいた「すぐき漬」の完成です。

大原の特産である紫蘇の葉とともに茄子やミョウガなどを塩漬けたものが起源と言われ、大原の家では古くから保存食とされていました。近年では、薄切りした茄子と大原の紫蘇の葉を主に、塩と混ぜ合わせて樽に入れて重石をし、熟成させています。乳酸菌によって醸されるしば漬の色彩やささ美味しさは、この重石の加減が決めるといっても過言ではなく、熟練された職人たちの手作業による賜物です。

京都ツウのためのお漬物サイト
おつけもんライフ 検索

京都府漬物協同組合 京都市左京区八潮花尻町41 (株)土井志ば漬本舗 内
TEL.744-2311 FAX.744-2317 ((株)土井志ば漬本舗)

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。

〔交通安全標語〕「事故起こさへんわ」 そういう気持ちで 危険やねん 高倉小学校 4年 渡邊 ころろ
〔環境標語〕食べ物は無 限にないよ 大切に 洛中小学校 6年 長野 夏馬



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 スチームコンベクションオープンを使った献立……⑧焼きししゃも ⑨なま節のしょうが煮 ⑩みやこ焼き(黒豆) ⑪開いわしの塩こうじ焼き

月(曜)	⑬ 10月13日 (火)	② 10月14日 (水)	⑮ 10月15日 (木)	🍡⑩ 10月16日 (金)	環境政策局からのお知らせとお願い 10月は「食品ロス削減月間」です！ できるだけ使いきる、食べきるようにして 食べ物の「もったいない」をなくしましょう。  ごみを小さく、 'ごみ'です。
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① うずら卵とキャベツのいため煮 ② 油あげと青菜のスープ	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ① きこのクリームシチュー ② ひじきのソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 肉だんごの豆乳みそ煮 ② ほうれん草ともやしのごま煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① とりそぼろ丼(具) ② とうふの吉野汁 ③ ⑤みやこ焼き(黒豆)	
材料	① (赤)上豚肉 25g (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 40 (緑)しょうが 0.8 (赤)うずら卵缶詰 35 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 塩 0.15 こししょう油 0.02 こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 2 ② (赤)油あげ 8g (緑)にんじん 5 (緑)ほうれん草 15 チキンスープ 15 料理酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 3.4	① (赤)鶏肉 25g (黄)じゃがいも 40 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 10 (緑)エリンギ 10 (緑)しいたけ 5 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)パスタ 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 塩 0.8 こししょう油 0.02 ② (赤)ミックスビーンズ 15g (緑)にんじん 10 (赤)ひじき 3 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.4 塩 0.09 こししょう油 0.01 うすくちしょうゆ 1.9	① (赤)豚ひき肉 35g (緑)たまねぎ 5.3 (緑)しょうが 0.8 (黄)片くり粉 4 料理酒 1.8 塩 0.1 こししょう油 0.01 (赤)豆乳 15 (赤)油あげ 8 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 35 (赤)信州みそ 5 うすくちしょうゆ 2 だし昆布 1 ② (緑)ほうれん草 65g (緑)もやし 25 (黄)すりごま 3 みりん 1.7 こいくちしょうゆ 3.1 けずりぶし 0.2	① (赤)鶏ひき肉 40g (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 5 (緑)しょうが 0.2 (緑)干しいたけ 0.5 (黄)サラダ油 0.5 (黄)さとりう 1.2 みりん 2.6 こいくちしょうゆ 5.6 ② (赤)とうふ 30g (緑)小松菜 15 (緑)しょうが 0.5 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 (黄)片くり粉 1.5 けずりぶし 0.9 だし昆布 0.9 ③ (赤)黒豆(蒸) 5g (黄)三温糖 5 (黄)米粉 12 ベーキングパウダー 0.7 (黄)こいくちしょうゆ 0.6 サラダ油 1	
月(曜)	⑭ 10月19日 (月)	🍡⑥ 10月20日 (火)	🍡① 10月21日 (水)	🍡⑮ 10月22日 (木)	⑧ 10月23日 (金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉のチャプチェ ② 中華コーンスープ	(黄)減量ごはん (赤)牛乳 ① かやくうどん ② 小松菜とひじきのいためもの	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ① ツナサンド(フレンチ味)(具) ② 白いんげん豆のチャウダー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 肉みそ納豆 ② 手巻のり ③ はくさいの吉野汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① ⑤焼きししゃも ② ほうれん草と切干大根のごま煮 ③ 赤だし
材料	① (赤)上豚肉 30g (黄)さとう 0.5 うすくちしょうゆ 2 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (緑)小松菜 20 (緑)しょうが 0.4 (緑)にんにく 0.3 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)はるさめ 8 (黄)いりごま 3 (黄)サラダ油 1 塩 0.3 こししょう油 0.02 こいくちしょうゆ 3 (黄)ごま油 0.5 ② (赤)鶏卵 25g (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 5 (緑)クリームコーン缶詰 20 チキンスープ 10 塩 0.6 うすくちしょうゆ 2.4 (黄)片くり粉 0.5	① (黄)干うどん 30g (赤)鶏肉 30 (赤)油あげ 20 (緑)にんじん 7 (緑)青ねぎ(九条ねぎ) 5 (緑)干しいたけ 0.8 みりん 1.1 塩 0.3 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3.4 けずりぶし 1 だし昆布 1 ② (緑)小松菜 50g (赤)ひじき 2 (黄)ごま油 0.5 (黄)いりごま 2.5 (赤)花かつお 0.4 (黄)さとう 0.4 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.6	① (赤)まぐろ油漬 13.6g (緑)たまねぎ 5 (緑)キャベツ 42 (黄)オリーブオイル 0.5 (黄)さとう 0.3 塩 0.3 こししょう油 0.02 りんご酢 0.8 ② (赤)鶏肉 15g (赤)白いんげん豆ペースト 15 (黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油(炒め用) 0.5 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)パスタ 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 チキンスープ 10 塩 0.5 こししょう油 0.02	① (赤)牛ひき肉 25g (赤)ひきわり納豆 8 (緑)たまねぎ 20 (緑)青ねぎ(九条ねぎ) 5 (緑)しょうが 0.3 (緑)にんにく 0.3 (黄)ごま油 1 (赤)赤みそ 3 (黄)さとう 1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 2.5 米酢 0.5 ② (赤)手巻のり1袋(3g) ③ (赤)鶏肉 20g (緑)にんじん 10 (緑)はくさい 30 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 (黄)片くり粉 1 けずりぶし 1.5	① (赤)ししゃも2尾(36g) ② (緑)にんじん 5g (緑)ほうれん草 40 (緑)切干大根 4 (黄)すりごま 3 (黄)三温糖 1.1 うすくちしょうゆ 3.6 けずりぶし 2 ③ (赤)とうふ 40g (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
月(曜)	⑫ 10月26日 (月)	🍡🍡🍡⑦ 10月27日 (火)	⑤ 10月28日 (水)	⑬ 10月29日 (木)	⑭ 10月30日 (金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 大豆とツナのドライカレー ② スープ	(黄)ごはん ① しば漬ひじきごはん(具) ② 鶏肉のあまから煮 ③ なめこのみそ汁	(黄)バターうずまきパン (赤)牛乳 ① 豚肉のケチャップ煮 ② ミルクコーンスープ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さばのたつたあげ ② だいこん葉のごまいため ③ みそ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 厚あげの野菜あんかけ ② ごま酢煮
材料	① (赤)大豆 12g (赤)まぐろ油漬 32 (緑)たまねぎ 25 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油 0.3 カレー粉 0.7 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 3 ガーリックパウダー 0.08 塩 0.2 こししょう油 0.01 こいくちしょうゆ 0.4 ② (緑)たまねぎ 20g (緑)にんじん 10 (緑)もやし 15 (緑)チンゲン菜 10 (赤)うずら卵缶詰 25 チキンスープ 15 料理酒 1 塩 0.4 こししょう油 0.02 うすくちしょうゆ 3.8	① (赤)しらすぼし 2g (緑)だいこん葉漬 20 (緑)しば 6 (赤)ひじき 3 (黄)サラダ油 0.4 (黄)いりごま 2.5 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 2.5 ② (赤)鶏肉 60g (黄)サラダ油 1 (緑)たまねぎ 20 (黄)サラダ油 0.5 (黄)さとう 1.5 料理酒 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 うすくちしょうゆ 1.2 (黄)片くり粉 0.8 ③ (赤)とうふ 35g (緑)なめこ 8 (緑)青ねぎ(九条ねぎ) 5 (赤)赤みそ 4.2 (赤)信州みそ 4.8 けずりぶし 1.6	① (赤)上豚肉 35g (黄)じゃがいも 60 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.9 トマトケチャップ 7.2 ウスターソース 3.6 ② (緑)たまねぎ 20g (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 30 (緑)コン 5 (緑)クリームコーン缶詰 25 (赤)牛乳 20 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 チキンスープ 10 塩 0.6 こししょう油 0.02	① (赤)さば1切(50g) (緑)しょうが 2 料理酒 1 うすくちしょうゆ 2 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 6 (黄)油(揚げ用) 2.5 ② (緑)にんじん 10g (緑)だいこん葉 48 (黄)サラダ油 0.5 (黄)すりごま 2.5 (赤)花かつお 0.3 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 ③ (赤)油あげ 8g (黄)じゃがいも 20 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)赤みそ 3.7 (赤)信州みそ 4.5 けずりぶし 1.5	① (赤)厚あげ 50g みりん 2.3 料理酒 1 うすくちしょうゆ 3.2 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (緑)しょうが 0.5 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)さとう 1.3 うすくちしょうゆ 3.4 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 1.6 ② (緑)にんじん 5g (緑)キャベツ 42 (赤)細切こんぶ 0.5 (黄)すりごま 2.5 (黄)さとう 0.7 うすくちしょうゆ 2.7 米酢 1.3

