



令和8年10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)	⑩ 9月28日（月）	㉓ 9月29日（火）	③ 9月30日（水）	㉒ 10月1日（木）	㉑ 10月2日（金）
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① とりそぼろ丼(具) ② とうふの吉野汁 ③㉓みやこ焼き(黒豆)	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 厚あげの野菜あんかけ ② ごま酢煮 ③	(黄)黒糖コッペパン (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 ① 筑前煮 ② かきたま汁 ③	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① カレーあんかけごはん(具) ② 春巻 ③
材	① (赤)鶏肉 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)さとう 1.2 (黄)みりん 2.6 こいくちしょうゆ 5.6	① (赤)厚揚げ 50g (赤)みりん 2.3 (赤)料理酒 1 (緑)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	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)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(細) 35g (赤)かまぼこ 10 (緑)たまねぎ 40 (緑)にんじん 10 (黄)さとう 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
料	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	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	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)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)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
月日(曜)	㉒ 10月5日（月）	㉑ 10月6日（火）	⑤ 10月7日（水）	㉑ 10月8日（木）	⑧ 10月9日（金）
献立名	(黄)麦ごはん (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	(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)ミルクコッペパン (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 チキンチキンごぼう ② 豆乳のみそ汁	(黄)玄米ごはん (赤)牛乳 ①㉑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	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 (緑)こんにゃく 10 (緑)干しいたけ 0.5 (黄)サラダ油 1 (赤)赤みそ 0.5 (黄)さとう 1.3 (黄)みりん 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 米酢 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	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	① (赤)鶏肉 40g (赤)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	① (赤)ししゃも2尾(36g)
料	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 米酢 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	② (緑)たまねぎ 20g (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 30 (緑)コーン 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 こしょう 0.02	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	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

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 ㉓ スチームコンバクションオープンを使った献立……㉑焼きししゃも ㉑なま節のしょうが煮 ㉑みやこ焼き(黒豆) ㉑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
10/28	㉒ ひじきのソテー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
10/2	㉑ 春巻	春巻の皮	×	×	×	○	×	×	×
10/16	㉑ 高野どうふのそぼろ煮	高野どうふ(角切)	×	○	×	×	×	×	×
10/5	㉑ 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

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、特製のカナダでスライスしていきます。その後、手のひらで指先でトラッ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鮮やかさと美味しさは、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

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

おつけもんライフ

検索

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〕 ヘルメット いのちをまもる たからもの 大原野小学校 3年 河村 美玖

〔環境標語〕 食品ロス 命に感謝 いただきます 大枝小学校 6年 小松 晴仁



行事献立 地産地消献立 和 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 S 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

月日(曜)	12 10月13日(火)	4 10月14日(水)	13 10月15日(木)	17 10月16日(金)	10月は「食品ロス削減月間」です！	
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 大豆とツナのドライカレー ② スープ	(黄)味噌つけコッペパン (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 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 高野豆腐のそぼろ煮 ② れんこんとひじきの三杯酢 ③ じゃこ	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！ できるだけ使いきり、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。	
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 こしよ う 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 こしよ う 0.02 うすくちしょうゆ 3.8	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 こしよ う 0.02 ガーリックパウダー 0.1 ローリエ 0.01 ② (緑)ほうれん草 70g (緑)コーン 10 (黄)サラダ油 0.7 塩 0.3 こしよ う 0.01 うすくちしょうゆ 0.9	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)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 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)サラーダ油 0.5 (黄)サラーダ油 2 うすくちしょうゆ 2.7 (黄)さとう 1.2 みだし昆布 0.5 ③ (赤)じゃこ(ミニ)1袋(5g)		
月日(曜)	16 10月19日(月)	24 10月20日(火)	1 10月21日(水)	9 10月22日(木)	和 7 10月23日(金)	
献立名	(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 豚肉のチャプチェ ② 中華コーンスープ	(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 ⑤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 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	
材料	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)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)サラーダ油 1 塩 0.3 こしよ う 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 (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 こしよ う 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)バター 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 こしよ う 0.02	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 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 ③ (赤)とろろ 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)しらすぼし 2g (緑)だいこん葉 20 (緑)しば漬 6 (赤)ひじき 3 (黄)サラーダ油 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)サラーダ油 1 (緑)たまねぎ 20 (黄)サラーダ油 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)とろろ 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	
月日(曜)	19 10月26日(月)	18 10月27日(火)	2 10月28日(水)	15 10月29日(木)	16 10月30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 油あげと青菜のスープ	(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)バターうずまきパン (赤)牛乳 ① きの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 ⑤開いわしの塩こうじ焼き ② 関東煮(だし昆布入り)	
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 こしよ う 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)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)サラーダ油 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 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 ③ (黄緑)りんごゼリー1個(40g)	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)バター 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 塩 0.8 こしよ う 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)サラーダ油 1 (黄)さとう 0.4 塩 0.09 こしよ う 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 こしよ う 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)開いわし1枚(40g) 塩こうじ 2.5 料理酒 1.5 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	

