



京都市教育委員会

 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。

S スチームコンベクションオープンを使った献立……⑦開いわしの塩こうじ焼き ⑧里いもの煮つけ ⑫焼きししゃも

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

今月の行事献立

行事名	献立番号
月 見	8

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

- *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、しらすまし、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、いかに及びえび・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)、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、「京都市小学校給食食物資(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。

〔交通安全標語〕 ^{しんごう} 信号

おうだん ほ どう うんてんしゅ め あ
ない横断歩道 運転手と目を合わせてわたろう

朱雀第七小学校 6年 井上 玲奈

〔環境標語〕 おいしいね

残さず笑顔で ごちそうさま

朱雀第八小学校 5年 木村 百花

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。

S スチームコンベクションオープンを使った献立 7 開いわしの塩こうじ焼き 8 里いもの煮つけ 10 焼きししゃも

月日(曜)	和10 10月14日 (火)	4 10月15日 (水)	24 10月16日 (木)	17 10月17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。 こみを小さく、こごみです。
献立名	(黄)ごはん ① さばのみそ煮 ② 野菜のきんぴら ③ はくさいの吉野汁	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① チキンのアングレス ② キャベツのスープ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉と野菜の煮つけ ② 小松菜の煮びたし	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② 切干大根の三杯酢 ③ じゃこ	
材	① (赤)さば1切(54g) (緑)しょうが2.4 (赤)みそ3.8 (黄)三温糖1.2 料理酒3.6 こいくちしょうゆ0.35 ② (緑)にんじん15 (緑)三度豆10 つきこんにゃく35 (黄)さくらだま0.5 (黄)いりごま2 (赤)けずり粉(かつお)0.5 (黄)さとりう0.5 こいくちしょうゆ1.5 3 ③ (赤)油あげ8 (緑)にんじん10 (緑)はくさい30 塩0.4 うすくちしょうゆ2.9 (黄)片くり粉1.2 けずりぶし1.7	① (赤)鶏肉55g 〔料理酒1 塩0.2 こしょう0.01〕 (黄)米粉3 (黄)片くり粉7 (黄)油(揚げ用)3 〔(黄)さとう1 トマトケチャップ7 ウスターソース3〕 ② (緑)たまねぎ20 (緑)にんじん5 (緑)キャベツ20 (緑)もやし20 チキンスープ15 塩0.5 こしょう0.02 うすくちしょうゆ2.4	① (赤)鶏肉30g (黄)じゃがいも65 (緑)たまねぎ45 (緑)にんじん15 (黄)サラダ油1 (黄)三温糖0.7 みりん2.1 こいくちしょうゆ2.1 うすくちしょうゆ3.6 ② (赤)油あげ10 (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	① (赤)上豚肉20g (赤)とたまねじん30 (緑)にんじん10 (緑)ちしう菜13 (緑)干しうがけ0.9 (緑)料理酒0.8 塩1 こいくちしょうゆ0.2 うすくちしょうゆ2 うすくちしょうゆ2.4 (黄)片くり粉1.5 けずりぶし1 ② (緑)にんじん7 (緑)切干大根5 (赤)細切りごま0.5 (黄)いさとう0.3 こいくちしょうゆ0.9 うすくちしょうゆ0.5 うすくちしょうゆ1.8 米酢1.7 ③ (赤)じゃこ(ミニ)1袋(5g)	
料					
月日(曜)	16 10月20日 (月)	13 10月21日 (火)	1 10月22日 (水)	21 10月23日 (木)	22 10月24日 (金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① かきあげ ② キャベツのごま煮 ③ みそ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① かしわのすき焼き ② もやしの煮びたし	(黄)バターうずまきパン (赤)牛乳 ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② ほうれん草のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 肉じゃが(ピリからみそ味) ② ごま酢煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 筑前煮 ② かきたま汁
材	① (赤)ちくわ30g (緑)たまねぎ15 (緑)にんじん10 (緑)三度豆10 (黄)小麦粉(打ち粉用)6 (黄)小麦粉(衣用)6 (黄)片くり粉2 塩0.2 (黄)油(揚げ用)14 ② (緑)にんじん10 (緑)キャベツ40 (黄)すりごま3 (黄)さとう0.3 こいくちしょうゆ0.8 うすくちしょうゆ1.6 ③ (赤)とうふ40 (緑)たまねぎ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)鶏肉35g (赤)焼とうふ40 (緑)たまねぎ40 (緑)えのきだけ10 糸こんにゃく20 (黄)切りふ3 (黄)サラダ油1 (黄)さとう1.8 料理酒1 こいくちしょうゆ6.2 ② (赤)油あげ12 (黄)さとう0.3 みりん1.1 うすくちしょうゆ1.5 けずりぶし0.2 (緑)にんじん5 (緑)もやし55 (緑)ほうれん草20 うすくちしょうゆ1.7	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 □－リエ0.01 ② (緑)ほうれん草70 (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	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 ② (赤)しらすぼし2 (緑)にんじん5 (緑)キャベツ42 (赤)細切りごま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	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 糸こんにゃく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 ② (赤)鶏卵25 (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
月日(曜)	23 10月27日 (月)	11 10月28日 (火)	2 10月29日 (水)	7 10月30日 (木)	20 10月31日 (金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉のチャプチェ ② わかめスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① あげたま煮 ② ほうれん草のおかか煮	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① じゃがいも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 開いわしの塩こうじ焼き ② 関東煮(だし昆布入り)	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① カレーあんかけごはん(具) ② 春巻
材	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)はるりさめ8 (黄)いりごま3 (黄)サラダ油1 塩0.3 こしょう0.02 こいくちしょうゆ3 (黄)ごま油0.5 ② (赤)とうふ20 (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	① (赤)油あげ25g (黄)さとう0.9 うすくちしょうゆ2.2 (赤)鶏卵55 (緑)たまねぎ45 (緑)にんじん10 うすくちしょうゆ3.3 けずりぶし1 ② (緑)ほうれん草70 (赤)花かつお1 みりん1.1 こいくちしょうゆ2.3 だし昆布0.2	① (赤)鶏肉25g (黄)じゃがいも60 (緑)たまねぎ40 (緑)にんじん15 (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)脱脂乳粉5 (赤)チーズ(小角)5 塩0.8 こしょう0.02 ② (緑)にんじん10 (緑)コン15 (緑)えだ豆5 (赤)ひじき3 (黄)サラダ油1 (黄)さとう0.4 塩0.09 こしょう0.01 うすくちしょうゆ1.9	① (赤)開いわし1枚(40g) 〔塩こうじ2.5 料理酒1.5〕 ② (赤)厚あげ35 みりん1.4 料理酒0.8 うすくちしょうゆ2.1 けずりぶし0.4 (赤)ちくわ10 (緑)にんじん20 (緑)だいこん40 糸こんにゃく20 (黄)さとう1 みりん1.3 こいくちしょうゆ1.4 うすくちしょうゆ1.9 けずりぶし1.4 (赤)だし昆布(具)0.5	① (赤)上豚肉35g (赤)かたまねじん10 (緑)にんじん10 (黄)さとりう0.5 料理酒0.5 カレールー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 ② (赤)まぐろ油漬16 (緑)たまねぎ5 (緑)干しいたけ0.5 (黄)はるりさめ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
料					