



令和7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)	㉔ 9月29日(月)	⑩ 9月30日(火)	㉕ 10月1日(水)	㉖ 10月2日(木)	㉗ 10月3日(金)
献立名	(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かきあげ ②キャベツのごま煮 ③みそ汁	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ①ツナサンド(具) ②マヨネーズ ③白いんげん豆のチャウダー	(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豚肉のチャプチェ ②わかめスープ
材	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	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	①(赤)まぐろ油漬12g (緑)たまねぎ5 (緑)キャベツ42 (黄)サラダ油0.5 塩0.2 こしょう0.02	①(赤)開いわし1枚(40g) 〔塩こうじ2.5 料理酒1.5〕	①(赤)上豚肉30g (黄)さすくしょうゆ0.5 (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)干しいたけめ0.8 (黄)はるさめ8 (黄)いりごま3 (黄)サラダ油1 塩0.3 こしょう0.02 こいくちしょうゆ3 (黄)ごま油0.5
料	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	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	②(黄)マヨネーズソース1袋(8g)	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 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	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
月日(曜)	③ 10月6日(月)	㉔ 10月7日(火)	㉕ 10月8日(水)	㉖ 10月9日(木)	㉗ 10月10日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (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とうふの吉野汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①筑前煮 ②かきたま汁	(黄)味つけコッペパン (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カレーあんかけごはん(具) ②春巻	(黄)玄米ごはん (赤)牛乳 ①かしわのすき焼き ②もやしの煮びたし
材	①(赤)上豚肉40g (緑)しょうが0.4 (緑)糸こんにゃく30 (緑)干しいたけめ0.8 (黄)ごま油1 (黄)さみとりうん1.1 料理酒1 こいくちしょうゆ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 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)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)脱脂粉乳5 (赤)チーズ(小角)5 塩0.8 こしょう0.02	①(赤)上豚肉35g (赤)かまぼこ10 (緑)たまねぎ40 (緑)にんじん10 (黄)さみとりうん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	①(赤)鶏肉35g (赤)焼豆腐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
料	②(黄)里いも50 (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	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	②(緑)にんじん10 (緑)コン豆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	②(赤)まぐろ油漬16 (緑)たけのこ缶詰5 (緑)干しいたけめ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(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

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。
㊦ スチームコンベクションオープンを使った献立……㊦開いわしの塩こうじ焼き ㊦里いもの煮つけ ㊦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

区分	エネルギー(kcal)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
高学年	685	389	3.1
中学年	600	361	2.6
低学年	525	335	2.2



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

日	献立名	食品名	アレルギーの原因物質						
			鶏卵	大豆	小麦	落花生	えび	かに	くるみ
10/14	㉔ ちゃんぽん	中華乾麺	×	×	×	○	×	×	×
10/10	㉔ かしわのすき焼き	切りふ	×	×	×	○	×	×	×
10/27	㉔ 高野どうふのそぼろ煮	高野どうふ(角切)	×	○	×	×	×	×	×
10/9	㉔ 春巻	春巻の皮	×	×	×	○	×	×	×

*たたらこ、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」、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、「京都市小学校給食用物資(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。

広告



京の遺物事典
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、上質茂の社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したもののが起源と言われ、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〕曲がり角 一旦停止 さあ行こう 大枝小学校 6年 加藤隆一郎

〔環境標語〕好ききらい ないと減ってく 食品ロス 桂坂小学校 6年 千本 悠衣

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 焼きししやも

月日(曜)	6 10月14日 (火)	3 10月15日 (水)	12 10月16日 (木)	14 10月17日 (金)	
献立名	(黄)減量ごはん (赤)牛乳 ①ちゃんぽん ②だいこん葉のごまいため	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ①チキンカレーシチュー ②ソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① ^S 焼きししやも ②切干大根の煮つけ ③なめこのみそ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①ふっくらだしたまご ②ひじき	
材	①(黄)中華乾麺27g (赤)上豚肉15 (赤)かまぼこ5 (緑)にまんじん10 (緑)キヤベツ20 (緑)もやし20 (緑)しゅうがく0.8 (緑)干しいたけ0.8 (黄)サラダ油1 チキンスープ10 料理酒1 塩1.3 こしょう0.02 うすくちしょうゆ1.1 (黄)片くり粉1	①(赤)鶏肉30g (黄)じゃがいも50 (緑)たまねぎ50 (緑)にんじん15 (赤)しらす油0.4 (黄)サラダ油(炒め用)1 (黄)サラダ油(ルー用)1.5 (黄)パスタ2.5 (黄)小麦粉5 (赤)小脱脂粉5 (赤)カネー粉0.7 ヨーグルト(調理用)5 トマトピューレ3 フルーツチャップネ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 オリーブオイル0.03 カレー粉0.01	①(赤)ししやも2尾(36g) ②(赤)油あげ10 (緑)だいこん葉10 (緑)切干大根4 (黄)三温糖0.7 うすくちしょうゆ2.5 けずりぶし1.8 ③(赤)とうふ35 (緑)なめこ8 (赤)乾燥わかめ0.5 (赤)赤みそ(京北)9 けずりぶし1.7	①(赤)鶏ひき肉25g (赤)鶏卵55 (黄)じゃがいも20 (緑)たまねぎ30 (緑)にんじん5 (緑)しゅうがく0.5 (黄)サラダ油1 塩0.4 うすくちしょうゆ1 かつおぶし0.8 だし昆布0.8 ②(赤)大豆8 (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1.2 みりん2.3 こいくちしょうゆ4 けずりぶし0.5	
料	②(緑)だいこん葉70 (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	②(緑)にんじん10 (緑)キャベツ42 (黄)サラダ油0.5 塩0.2 こしょう0.01 うすくちしょうゆ0.6			
月日(曜)	18 10月20日 (月)	和10 10月21日 (火)	4 10月22日 (水)	11 10月23日 (木)	17 10月24日 (金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①豚肉のしょうがいため ②ほうれん草ともやしのごま煮 ③すまし汁	(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)バターうずまきパン (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あげたま煮 ②ほうれん草のおかか煮	(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)上豚肉50g (緑)しゅうがく0.8 料理酒1.1 うすくちしょうゆ1 (緑)たまねぎ10 (緑)にんじん5 (黄)サラダ油0.5 (黄)さとう0.9 こいくちしょうゆ2.1	①(赤)さば1切(54g) (緑)しゅうがく2.4 (赤)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)サラダ油0.5 (黄)すりごま2 (赤)けずり粉(かつお)0.5 (黄)さみりん0.5 こいくちしょうゆ1.5 こいくちしょうゆ3	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)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)上豚肉20g (赤)とうふ80 (緑)たまねぎ30 (緑)にんじん10 (緑)チンゲン菜13 (緑)しゅうがく0.9 (緑)干しいたけ0.8 料理酒1 塩0.2 こいくちしょうゆ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)細切りこんぶ0.5 (黄)いさとごま0.3 こいくちしょうゆ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)じゃこ(ミニ)1袋(5g)
料	②(緑)ほうれん草50 (緑)もやし40 (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 ③(赤)とうふ40 (緑)小松菜15 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	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			
月日(曜)	19 10月27日 (月)	21 10月28日 (火)	1 10月29日 (水)	15 10月30日 (木)	9 10月31日 (金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②小松菜とひじきのいためもの ③しば漬	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①肉じゃが(ピリからみそ味) ②ごま酢煮	(黄)黒糖コッペパン (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きつね丼(具) ②トマトだご汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①和風カレーどうふ ②ほうれん草とはくさいのごま煮
材	①(赤)高野どうふ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)しゅうがく0.5 (黄)サラダ油0.8 (黄)さみりん0.9 料理酒1 うすくちしょうゆ1.8 (黄)片くり粉2 けずりぶし2	①(赤)上豚肉40g (黄)じゃがいも80 (緑)たまねぎ30 系こんにゃく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	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 口ーリエ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)油あげ30g (緑)たまねぎ35 (黄)さとう1.5 みりん0.5 うすくちしょうゆ5.3 けずりぶし0.9 ②(赤)鶏肉20 (緑)たまねぎ20 (緑)トマト15 (緑)細ねぎ2 (緑)ホールトマト缶詰5 (黄)小麦粉12 (黄)片くり粉4 塩0.1 料理酒1 みりん0.5 塩0.3 うすくちしょうゆ4.6 けずりぶし1	①(赤)上豚肉20g (赤)とうふ80 (緑)たまねぎ30 (緑)にんじん10 (緑)しゅうがく0.5 (黄)サラダ油1 (黄)さみりん0.9 料理酒1.2 料理粉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)ほうれん草45 (緑)はくさい45 (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
料	②(緑)小松菜50 (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)さみりん0.4 こいくちしょうゆ1 こいくちしょうゆ2.6 ③(緑)しば漬1個(7g)				