



# 令和7年12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)	⑫ 12月1日(月)	⑬ 12月2日(火)	④ 12月3日(水)	⑥ 12月4日(木)	⑨ 12月5日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①家常豆腐 ②スープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①肉みそいため ②キャベツのごま煮	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) ①Sペンネの豆乳グラタン ②野菜のスープ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①さばのたつたあげ ②ほうれん草のごま煮 ③いものこ汁	(黄)ごはん(京北米) (赤)牛乳 ①鶏肉とれんこんのてり煮 ②かきたま汁
材 料	①(赤)厚あ温糖50g (黄)三温糖2.4 けいちしょゆ0.8 (赤)上豚肉30 (緑)たまねぎ25 (緑)にんじん15 (黄)サンラーダ油1 (黄)一味唐辛子0.005 (赤)赤みそ2.3 オイスターソース0.9 こいにくじょうゆ1.7 (黄)片くり粉1 ②(緑)たまねぎ30 (緑)にんじん5 (緑)もやし20 (緑)チキンスープ15 チキンスープ塩0.5 こしょう0.02 こいにくじょうゆ0.4 うすくちょうゆ2 ③(黄)小麦粉1.3 料理酒1.5 こいにくじょうゆ1.4	①(赤)上豚肉20g 料理酒1 こいにくじょゆ0.9 (赤)大豆豆17 (緑)ほうれん草25 (緑)しょようが0.4 (緑)にんにく0.4 こんにゃく20 こんじいたけ0.8 (黄)サラダ油1 (赤)赤みそ3.6 (赤)八丁みそ0.9 (黄)さとう1.3 料理酒1.5 こいにくじょうゆ1.4	①(黄)マカロニ(ペンネ)9g (赤)ベーコン18 (緑)たまねぎ35 (緑)にんじん5 (黄)パン粉1.5 (黄)サラダ油(炒め用)0.5 (黄)サラダ油(ルー用)2.5 (黄)小麦粉3 (赤)豆乳30 チキンスープ5 塩0.4 こしょう0.01	①(赤)さば1切(50g) (緑)しょうが2 料理酒1 うすくちょうゆ2 (黄)米粉3 片切り粉6 (黄)油(揚げ用)2.5 ②(緑)ほうれん草60 (黄)すりごま2.5 こいにくじょうゆ1.8 けずりぶし0.2	①(赤)鶏肉40g (緑)にんじん15 (緑)れんこん30 (赤)細切りこんぶ0.5 (黄)サラダ油1 (黄)三温糖1 みりん1 料理酒1 こいにくじょうゆ3 (黄)片切り粉1 ②(赤)鶏卵25 (赤)とろふ25 (緑)ほうれん草20 塩0.4 うすくちょうゆ4.2 (黄)片切り粉1 けずりぶし0.8 だし昆布0.8
月日(曜)	⑭ 12月8日(月)	⑮ 12月9日(火)	⑯ 12月10日(水)	⑰ 12月11日(木)	⑪ 12月12日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①ポークカレー ②ひじきのソテー	①炊き込み五目ごはん (赤)牛乳 ②みそ汁 ③じやこ	(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ビビンバ(具)肉と卵 ②ビビンバ(具)ナムル ③わかめスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①いわしのしょうが煮 ②切干大根の煮つけ ③すまし汁
材 料	①(赤)上豚肉30g (黄)ヤガニ肉40 だまねぎ50 にんじん15 よしいうが0.4 (黄)サラダ油(炒め用)1 (黄)サラダ油(ルー用)1 (黄)小麦粉1.6 小力粉1.2 カレーフル5 チーズ(小角)5 ヨーグルト(調理用)5 トマトピューレ5 フルーツチャツナ2 バーベキューソース4 ウスター ソース1.7 料理塩1 こしょう0.02 ガーリックパウダー0.1 オールスパイス0.03 こいにくじょうゆ1.1 一口工0.01	①(黄)アルファ化米70g (赤)まぐろ油漬(袋)24 (緑)たけのこ缶詰15 (緑)乾燥にんじん2 (緑)干し芋1 料理酒1 みりん1 こいにくじょうゆ2.3 うすくちょうゆ3 けずりぶし0.8 だし昆布1 ②(赤)油あげ6 (緑)たまねぎ10 (緑)乾燥キヤベツ2 (緑)乾燥ごぼう2 (黄)切りふ(小)3 (赤)赤みそ4.7 (赤)信州みそ5 けずりぶし1.7 ③(赤)じゃこ(ミニ)1袋(5g)	①(赤)鶏肉25g (赤)大豆豆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 一口工0.01	①(赤)牛ひき肉40g (緑)しらガーリックパウダー0.2 (赤)赤みそ2.5 (黄)さみどり1 料理酒1 こいにくじょうゆ0.5 (赤)鶏卵20 (黄)サラダ油0.3 ②(緑)ほうれん草70 (緑)コーン10 (黄)サラダ油0.7 塩0.3 こしょう0.01 うすくちょうゆ0.9	①(赤)いわし1尾(45g) (緑)しょうが2 (黄)三温糖1.6 料理酒3.5 こいにくじょうゆ2.7 ②(赤)油あげ7 (緑)にんじん7 (緑)切干大根5 (黄)三温糖0.8 うすくちょうゆ2.5 けずりぶし2 ③(赤)とろふ30 (緑)にんじん5 (緑)ほうれん草15 塩0.4 うすくちょうゆ2.3 けずりぶし0.9 だし昆布0.9

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、ごはんにのせたり、まぜたりして食べます。

S スチームコンベクションオーブンを使った献立……①タンドリーチキン ④ペンネの豆乳グラタン ⑤焼き開干さんま

安全・安心でこだわりのある食材を
子どもたちにお届けします

当協会では、年間で約300品目の給食用物資を取り扱っています。1回の給食で約62,000食分を調達し、京都市立小・小中学校155校にお届けしています。

みなさんは、子どもたちに人気の献立であるカレーやトンカツに使用しているルーやソースが給食調理員の手作りであることをご存知でしょうか。

今回は、そのルーやソースに使用されている様々な調味料の中から、「ウスター ソース」と「バーベキュー ソース」についてご紹介します。

使用しているソースは京都市内にある株式会社オジカソース工業製のものです。大量生産ではなく、少しずつ釜で炊く昔ながらの手作業を残した製法で作られているのが特徴です。

一般的に「バーベキュー ソース」はとろみをつけるため、小麦粉が使用されていることが多いですが、京都市の小学校給食では、小麦アレルギーのある子どもでも食べることができるよう、小麦粉不使用のものを

使用しています。さらに、子どもの口に合うよう、辛味の強いブラックペッパーの使用を抑え、香り高いホワイトペッパーを併用することで、スパイシーでありますながらも、香りの引き立つものに仕上げています。

また、「ウスター ソース」は、熟成工程中に発生する「オリ(沈殿物)」は辛味があるため丁寧に除去し、上澄のサラッとした部分のみを使用し、すっきりした味わいに仕上げています。

調味料は献立の主役ではありませんが、子どもたちが食べやすく、安全でこだわりのあるものが選ばれ、美味しい手作り給食の名脇役となっています。

これからも、協会職員一同、子どもたちの笑顔があふれる給食のため、安全・安心で良質なこだわり食材を学校へお届けできるよう取り組んでまいります。



公益財団法人  
京都市学校給食協会  
Kyoto City School Lunch Association



【提供:株式会社オジカソース工業  
ウスター ソース製造工場】

## 京北地域でとれたお米を使用します!

京都市右京区にある京北地域は、木々の生い茂る山々と鮎が育つきれいな水の川に囲まれた、自然の豊かな地域です。京北地域で作られた赤みそを月1回程度、みそ汁等に使って『地産地消』の取り組みをすすめています。

12月分では京北地域でとれたお米を給食で使います。12月5日(金)に全市の小・中学校で登場します。

京北地域では高地に田んぼがあるため、昼夜の寒暖差が大きく、品質のよいおいしいお米が育ちます。より身近な地域のお米を味わって食べてほしいです。



京北米のひみつをさぐろう  
京北地域のひみつをさぐろう!  
京北地域のひみつをさぐろう!  
京北地域のひみつをさぐろう!

子どもたちは動画教材で京北米の学習をした後、給食を食べます。

〔交通安全標語〕まがりかど みぎひだり見て 安全に 栄野小学校 5年 丸山 璃子  
〔環境標語〕いただきます 残さず食べて ごちそうさま 大宮小学校 6年 越道 桃子

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、ごはんにのせたり、まぜたりして食べます。

S スチームコンベクションオーブンを使った献立……①タンドリーチキン ④ペンネの豆乳グラタン ⑤焼き開干さんま

月日(曜)	15 12月15日(月)	17 12月16日(火)	1 12月17日(水)	8 12月18日(木)	16 12月19日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①がんもどきのあんかけ ②豚汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①あげたま煮 ②小松菜のごまいため	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ①Sタンドリーチキン ②キャベツのスープ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①五目どうふ ②ほうれん草ともやしのいためナマル	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①高野どうふと野菜のたきあわせ ②ごま酢煮
材料	①(赤)鶏ひき肉 20g (赤)とうふ 30 (赤)あからパウダー 3.5 (緑)にんじん 5 (緑)えだ豆(むき実) 5 (緑)干しいたけ 0.6 (黄)米粉 2 (黄)米粉(調整用) 2 塩 0.3 こしよう 0.01 うすくちしようゆ 1.2 (黄)油(揚げ用) 10 (黄)さとう 0.7 うすくちしようゆ 2 (黄)片<くり>粉 1.1 けずりぶし 0.7	①(赤)油あげ 25g (黄)さとう 0.9 うすくちしようゆ 2.2 (赤)鶏卵 55 (緑)たまねぎ 45 (緑)にんじん 10 うすくちしようゆ 3.3 けずりぶし 1	①(赤)鶏肉 60g (緑)にんにく 0.2 カレーフル 0.5 トマトケチャップ 1 塩 0.1 うすくちしようゆ 1.5 (黄)じゃがいも 20 (黄)米粉 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)しょウガ 0.8 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとう 0.9 塩 0.45 こいくちしようゆ 4.6 (黄)片<くり>粉 2	①(赤)高野どうふ(角切) 15g (黄)さとう 2.2 うすくちしようゆ 5.4 (緑)にんじん 15 (赤)鶏肉 25 (緑)にんじん 15 (緑)三度豆 10 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)さとう 0.8 うすくちしようゆ 2.1

月日(曜)	10 12月22日(月)	和⑤12月23日(火)	3 12月24日(水)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①豆じゃこごはん(具) ②平天とこんにゃくの煮つけ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①S焼き開干さんま ②小松菜と切干大根の煮びたし ③京野菜のみそ汁	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ①じゃがいものクリームシチュー ②ソテー
材料	①(赤)ひきわり大豆(蒸) 20g (赤)しらすぼし 2 (緑)だいこん葉 30 (黄)サラダ油 0.5 (黄)いりごま 3 みりん 0.5 料理酒 1 塩 0.1 こいくちしようゆ 3	①(赤)開干さんま 1/2枚(28g) ②(緑)切干大根 4 (黄)三温糖 0.9 みりん 1 うすくちしようゆ 1.8 けずりぶし 1.5 (緑)にんじん 5 (黄)サラダ油(炒め用) (黄)サラダ油(ルー用) (黄)バタ一 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 うすくちしようゆ 2.4	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) (黄)サラダ油(ルー用) (黄)バタ一 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 うすくちしようゆ 0.6

## 12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	大牛	小麦	落花生	かぶ	くるみ
12/19 ⑯	高野どうふと野菜のたきあわせ	高野どうふ(角切)	×	○	×	×	×	×
12/ 9 ⑯	みそ汁	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×

- \*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、またはアレルゲン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。

## 今月の給食指導の目標

いろいろな国の食べ物について知ろう

## 12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	676	377	3.2
中学年	591	350	2.7
低学年	517	325	2.2

京都市教育委員会のホームページから、今月のレシピ(2つ)を見ることができます。

京都市 和食推進の日

**旬を  
あじわおう**

### 金時にんじん

別名「京にんじん」ともよばれ、鮮やかな赤色で、煮るとやわらかく甘みのあるにんじんです。



### 聖護院だいこん

約170年前から京都市左京区・聖護院地域を中心に栽培されてきました。白い根の部分は、丸く大きな形をしています。だいこんの独特の苦みが少なく、甘みがあります。じっくり煮ることでとろけるようにやわらかくなります。

**Let's チャレンジ/  
給食献立**

### 京野菜のみそ汁

材料(4人分)

油あげ………32 g (1/2枚)  
金時にんじん………20 g  
聖護院だいこん………100 g  
白みそ………26 g (大さじ1と1/2)  
信州みそ………26 g (大さじ1と1/2)  
けずりぶし………7 g (ひとつかみ)

~12月の献立から~

**作り方**

- 聖護院だいこんはたんざく切り、金時にんじんはいちょう切りにする。
- 油あげは、油抜きをし、せん切りにする。
- けずりぶしでだしをとる。(560cc)  
(水800ccから約560ccのだし汁が作れます。)
- ③を煮立てて、①を煮る。
- ④に油あげを加えて煮、ほとんどやわらかくなれば、白みそをとき入れ、弱火で煮込む。
- ⑤に信州みそをとき入れ、沸とう直前に火を止める。

※九条ねぎやせりを彩りに入れるのもおすすめです。

京都発!総合住宅不動産フランチャイズ  
全国に44店舗展開中!  
**あうすカンパニー**  
おうちのよいところもわるいところをお伝えします!  
「知っていたら『ここ』に、しなかった。」  
がなくなることに挑戦します!

**新築戸建 土地 リフォーム**  
**中古戸建 マンション**  
自分だけが叶う自由設計  
01 間取りの変更とデザイン設計をお手頃料金でおこないます!  
間取りの健康診断!  
建築士が間取りのアドバイスをするサービスをご用意しております!  
我が家のお隣を作成!  
おうちの危険を考慮した方必見!  
ホームページより販売用の資料作成を試みます!

**TEL:075-201-0111** 広告

広告

**PIZZA-LA JAPAN STANDARD**  
テイクアウトが対象商品選定 お得!  
2枚目無料  
Mサイズ4枚で3,380円(税込)  
Lサイズ2枚で5,560円(税込)  
1枚でも25%OFF  
クーポン記号『KS-01』  
クーポン記号『KS-02』  
割引クーポンとナゲットミックスクーポン  
使用条件等は公式サイトまたはお電話にてご確認ください。

**ROYAL COUPON** **ROYAL COUPON**  
¥300(税込)  
¥500(税込)  
クーポン記号『KS』は他のセット割引サービスとは一緒にご利用いただけません。

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。

