



令和7年12月分 京都市小学校給食献立表



上京・左京・山科支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	㊫ 12月 1 日 (月)	㊀ 12月 2 日 (火)	㊄ 12月 3 日 (水)	㊇ 12月 4 日 (木)	㊁ 12月 5 日 (金)
献立名	(黄) 麦 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%) (赤) 牛 乳 ①㊟タンドリーチキン ② キャベツのスープ	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① 鶏肉とれんこんのてり煮 ② か き た ま 汁	(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ムル	(黄) ご は ん(京北米) (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
材	① (赤) 上 豚 肉 20g 料 理 酒 1 こいくちしょうゆ 0.9 (赤) 大 豆 17 (緑) ほうれん草 25 (緑) しょうが 0.4 (緑) に ん じ ん 0.4 こ ん に や く 20 (緑) 干 し 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 こいくちしょうゆ 1.4	① (赤) 鶏 肉 60g (緑) に ん じ ん 0.2 カ し ー 粉 0.5 トマトケチャップ 1 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 (黄) じ ゃ が い も 20 (黄) 米 粉 1	① (赤) 鶏 肉 40g (緑) に ん じ ん 15 (緑) れ ん こん 30 (赤) 細 切 こ ん ぶ 0.5 (黄) サ ラ ダ 油 1 (黄) 三 温 糖 1 み り ん 1 料 理 酒 1 こいくちしょうゆ 3 (黄) 片 く り 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) しょうが 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 こいくちしょうゆ 4.6 (黄) 片 く り 粉 2	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
料	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 (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	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) ほうれん草 50 (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) ほうれん草 60 (黄) す り ご ま 2.5 こいくちしょうゆ 1.8 け ず り ぶ し 0.2
月日(曜)	㊫ 12月 8 日 (月)	㊀ 12月 9 日 (火)	㊄ ㊟ 12月10日 (水)	㊇ 12月11日 (木)	㊁ 12月12日 (金)
献立名	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① 家 常 豆 腐 ② ス ー プ	(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) ご は ん ①㊟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) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① ポ ー ク カ レ ー ② ひ じ き の ソ テ ー	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① あ げ た ま 煮 ② 小松菜のごまいため
材	① (赤) 厚 あ げ 50g (黄) 三 温 糖 1 こいくちしょうゆ 2.4 け ず り ぶ し 0.8 (赤) 上 豚 肉 30 (緑) た ま ね ぎ 25 (緑) に ん じ ん 15 (緑) に ん じ ん 0.2 (黄) サ ラ ダ 油 1 (黄) さ と う 0.7 一 味 唐 辛 子 0.005 (赤) 赤 み そ 2.3 オイスターソース 0.9 こいくちしょうゆ 1.7 (黄) 片 く り 粉 1	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	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 うすくちしょうゆ 1.8 け ず り ぶ し 1.5 (緑) に ん じ ん 5 (緑) 小 松 菜 30 うすくちしょうゆ 0.9	① (赤) 上 豚 肉 30g (黄) 三 温 糖 40 (緑) た ま ね ぎ 50 (緑) に ん じ ん 15 (黄) サ ラ ダ 油 0.4 (黄) サ ラ ダ 油 (炒め用) 1 (黄) サ ラ ダ 油 (ルー用) 1 (黄) サ ラ ダ 油 (タタキ用) 4 (赤) 小 松 菜 6 (赤) 小 松 菜 粉 1.2 (赤) 小 松 菜 粉 乳 5 (赤) 小 松 菜 粉 (小角) 5 トマトピューレ (調理用) 5 トマトピューレ (小角) 5 ブルーベリーソース 2 ブルーベリーソース 4 ブルーベリーソース 1.7 ブルーベリーソース 1 料 理 酒 0.7 こ し ょ う 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オニオンパウダー 0.03 こいくちしょうゆ 1.1 口 ー リ エ 0.01	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
料	② (緑) た ま ね ぎ 30 (緑) に ん じ ん 5 (緑) も や し 20 (緑) チ ン ゲ ン 菜 15 チ キ ン ス ー プ 15 塩 0.5 こ し ょ う 0.02 こいくちしょうゆ 0.4 うすくちしょうゆ 2	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 うすくちしょうゆ 0.9	③ (赤) 油 あ げ 8 (緑) 金 時 に ん じ ん 5 (緑) 聖護院だいこん 22 (赤) 白 み そ 6.4 (赤) 信 州 み そ 6.4 け ず り ぶ し 1.7	② (緑) に ん じ ん 10 (緑) に ん じ ん 10 (赤) 一 度 じ 豆 10 (赤) 三 度 じ 豆 3 (黄) サ ラ ダ 油 1 と 塩 0.4 こ し ょ う 0.18 うすくちしょうゆ 0.01 うすくちしょうゆ 1.8	② (緑) 小 松 菜 65 (黄) サ ラ ダ 油 0.7 (黄) す り ご ま 2.5 (赤) け ず り 粉 (かつお) 0.3 み り ん 0.6 うすくちしょうゆ 1.8

㊟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、ごはんのにのせたり、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……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

K O S 公益財団法人
L A 京都市学校給食協会
Kyoto City School Lunch Association

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、少量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、スパイシーでありながらも、香りの引き立つものに上げています。

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。



【提供：(株)オジカソース工業
ウスターソース製造工程】

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・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。



京北地域



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〕 左 右 見 て 一 時 停 止 だ 曲 が り 角 第三錦林小学校 6年 村井 快行
〔環境標語〕 続 け よ う 未 来 を 守 る 行 動 を 第四錦林小学校 6年 谷口 彰



 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を使った献立……①タンドリーチキン ④ペネの豆乳グラタン ⑤焼き開干さんま

月日(曜)	⑩ 12月15日 (月)	③ 12月16日 (火)	👶⑦ 12月17日 (水)	⑪ 12月18日 (木)	⑮ 12月19日 (金)
献立名	(黄) 小麦ごはん (赤) 牛乳 ① 高野豆腐と野菜のたきあわせ ② ごま酢煮	(黄) 味噌コッペパン (赤) 牛乳 ① じゃがいものクリームシチュー ② ソテー	(黄) 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) 小麦ごはん (赤) 牛乳 ① いわしのしょうが煮 ② 切り干大根の煮つけ ③ すまし汁	① 炊き込み五目ごはん (赤) 牛乳 ② みそ汁 ③ じゃこ
	① (赤) 高野豆腐(角切) 15g (黄) さとう 2.2 うすくちしょうゆ 5.4 けずりぶし 1 (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 うすくちしょうゆ 2.1 ② (緑) にんじん 5 (緑) キャベツ 42 (赤) 細切ごんぶ 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	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) パター 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 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	① (赤) 牛しひき肉 40g (緑) サラダ油 0.2 (黄) ガーリックパウダー 0.5 (赤) 赤みそ 2.5 (黄) さみり酒 1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 0.5 (赤) 鶏卵 20 (黄) サラダ油 0.3 ② (緑) にんじん 5 (緑) ほうれん草 30 (緑) 大豆もやし(小) 20 (黄) 大ごま油 0.4 (黄) 鶏卵 2 (黄) さりとごま油 0.5 ガーリックパウダー 0.1 一味唐辛子 0.005 うすくちしょうゆ 3 ③ (赤) とろろ 20 (緑) 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) いわし 1尾 (45g) (緑) しょうが 2 (黄) 三温糖 1.6 料理酒 3.5 こいくちしょうゆ 2.7 ② (赤) 油あげ 7 (緑) にんじん 7 (緑) 切り干大根 5 (黄) 三温糖 0.8 うすくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 2 ③ (赤) とろろ 30 (緑) にんじん 5 (緑) ほうれん草 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	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) 干しいたけ 0.8 料理酒 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 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) 乾燥キャベツ 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 ② (赤) じゃこ(三二) 1袋 (5g)
	材	料			

月日(曜)	15 12月22日 (月)	4 12月23日 (火)	10 12月24日 (水)
献立名	(黄) 麦 ^{むぎ} ご は ん (赤) 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	(黄) ミルクコッペパン (赤) 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	(黄) ご は ん (赤) 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}
	① がんもどきのあんかけ ② 豚 ^{ぶた} 汁 ^{じゅう}	① Sペンネの豆乳グラタン ^{とうにゅう} ② 野菜 ^{さい} の スー プ 煮	① 豆 ^{まめ} じゃ こ ご は ん (具) ② 平天 ^{ひらてん} と こんにゃく ^に の 煮 つけ
材	① (赤) 鶏 ひ き 肉 20g (赤) と う ふ 30 (赤) お か ら パ ウ ダ ー 3.5 (緑) に ん じ ん 5 (緑) え だ 豆 (むぎ実) 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 ょ う 0.01 (黄) う す く ち し ょ う ゆ 1.2 油 (揚げ用) 10 (黄) さ と う 0.7 (黄) う す く ち し ょ う ゆ 2 (黄) 片 く り 粉 1.1 け ず り ぶ し 0.7	① (黄) マカロニ(ペンネ) 9g (赤黄) 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) 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 こいくちしょうゆ 3
	② (赤) 上 豚 肉 15 (緑) に ん じ ん 10 (緑) だ い こ ん 30 (赤) 赤 み そ 4.7 (赤) 信 州 み そ 3.5 け ず り ぶ し 1	② (緑) た ま ね ぎ 30 (緑) に ん じ ん 15 (緑) キ ャ ベ ツ 40 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 口 ー リ エ 0.01	② (赤) 鶏 肉 30 (赤) 平 天 40 (緑) に ん じ ん 10 こ ん に ゃ く 30 (赤) う ず ら 卵 缶 詰 20 (黄) 三 温 糖 0.9 み り ん 2.1 こいくちしょうゆ 2.8
料			

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						
				鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび	かに
12/15	⑩	高野どうふと野菜のたき合わせ	高野どうふ(角切)	×	○	×	×	×	×	×
12/19	⑱	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、加工時に洗淨されていますが、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。

* 原材料と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

検索

旬を
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。じっくり煮ることと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)

けずりぶし…………… 7 g (ひとつかみ)

※材料は中学年の量を1人分として計算しています。

～12月の献立から～

作り方

- ① 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。
- ② 油あげは、油抜きをし、せん切りにする。
- ③ 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。)
- ④ ③を煮立てて、①を煮る。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。