



令和7年12月分 京都市小学校給食献立表



伏見支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	㊟ 12月1日 (月)	㊤ 12月2日 (火)	㊥ 12月3日 (水)	㊢ 12月4日 (木)	㊠ 12月5日 (金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 鶏肉とれんこんのてり煮 ② かきたま汁	(黄) コッペパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ①㊟ペンネの豆乳グラタン ② 野菜のスープ煮	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① がんもどきのあんかけ ② 豚汁	(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) ごはん(京北米) (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
	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 (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) 鶏ひき肉 20g (赤) とろろ 30 (赤) おからパウダー 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 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 (黄) 油(揚げ用) 10 (黄) さとう 0.7 うすくちしょうゆ 2 (黄) 片くり粉 1.1 けずりぶし 0.7	① (赤) 上豚肉 20g (赤) 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) にんにく 0.4 (緑) こんにゃく 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) 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
材	② (赤) 鶏卵 25 (赤) とろろ 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) 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 コンニャク 0.01	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) 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 (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				
月日(曜)	㊟ 12月8日 (月)	㊢ 12月9日 (火)	㊥ 12月10日 (水)	㊢ 12月11日 (木)	㊠ 12月12日 (金)
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) 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 ソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 家常豆腐 ② 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ムル	(黄) 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
	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	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	① (赤) 厚揚げ 50g (黄) 三つ葉 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) にんにく 0.2 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 0.7 (赤) 一味唐辛子 0.005 (赤) 赤み 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) 上豚肉 20g (赤) とろろ 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
材	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	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	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 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
	③ (赤) 油あげ 8 (黄) 里いも(小) 20 (緑) たまねぎ 20 (緑) にんじん 10 (赤) 赤みそ 4.7 (赤) 信州みそ 3.5 けずりぶし 1.5				

㊟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……①タンドリーチキン ④パ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

公益財団法人
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られています。

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：㈱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〕交差点信号守り身も守ろう 砂川小学校 6年 吉松伸一郎

〔環境標語〕分別で地球にやさしくエコしよう 竹田小学校 4年 堀田 晴輝

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。

⑤ 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

月日(曜)	⑰ 12月15日 (月)	② 12月16日 (火)	⑱ 12月17日 (水)	⑭ 12月18日 (木)	⑤ 12月19日 (金)
献立名	(黄) 麦ごはん (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 ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② ほうれん草のソテー	① 炊き込み五目ごはん (赤) 牛乳 ② みそ汁 ③ じゃこ	(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 ① ⑤ 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
材	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	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 □ーリィ 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	① (赤) 上じ 30g (黄) 豚が いも 40g (緑) にね 50g (緑) まんじゅう 15g (緑) しらす 0.4g (黄) フラ油 1g (黄) タマネギ 1g (黄) 小麦粉 4g (赤) 脱脂粉乳 6g (赤) チョーグルト(小角) 1.2g (赤) マトビュー(調理用) 5g トフルーツピューレ 5g パルベキューソース 2g ウスターソース 4g 料理酒 1.7g 塩 0.7g こしょう 0.02g ガーリックパウダー 0.1g オールスパイス 0.03g こいくちしょうゆ 1.1g □ーリィ 0.01g	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
料	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	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	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(ミニ) 1袋 (5g)	② (緑) にんじん 10 (緑) コーンスライス 10 (赤) 一度きり油 10 (赤) ラビオリ 3 (黄) さと塩 1 こしょう 0.4 うすくちしょうゆ 0.18 うすくちしょうゆ 0.01 うすくちしょうゆ 1.8	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

月日(曜)	⑱ 12月22日 (月)	① 12月23日 (火)	⑦ 12月24日 (水)
献立名	(黄) 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) ミルクコッペパン (赤) 牛乳 ① ⑤ 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 ビビンバ(具)肉と卵 ② ビビンバ(具)ナムル ③ わかめスープ
材	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	① (赤) 鶏肉 60g (緑) にんにく 0.2 カレー粉 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) 牛ひき肉 40g (緑) しらす 0.2 (黄) フラ油 0.5 ガーリックパウダー 0.2 (赤) 赤みそ 2.5 (黄) 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1.1 (赤) 鶏卵 0.5 (黄) サラダ油 20 ② (緑) にんじん 5 (緑) ほうれん草 30 (緑) 大豆もやし(小) 20 (黄) ごま油 0.4 (黄) すりごま 2 (黄) さとう 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) 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
料	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 2.5 (黄) さとう 0.7 うすくちしょうゆ 2.7 米酢 1.3	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	

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	小麦	落花生	えび	かに	くるみ
12/22	⑱ 高野豆腐と野菜のたきあわせ	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×	×
12/17	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、しらすばし、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」、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

検索



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すっきりと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……………32g(1/2枚)
金時にんじん……20g
聖護院だいこん…100g
白みそ……………26g(大さじ1と1/2)
信州みそ…………26g(大さじ1と1/2)
けずりぶし………7g(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。

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！

おうちカンパニー

おうちのよいところもわよいところも お伝えします！

「知っていたらどこかに、[なかった。] がないことに挑戦します！」

新築戸建 土地 リフォーム

中古戸建 マンション

自分らしい家が自由設計
間取りの変更とデザイン設計を
の円で対応させていただきます！

間取りの健康診断！
建築士が間取りのアドバイスをす
サービスをご用意しております！

我が家のチャレンジも作成！
おうちのご売却をお考えの方必見！
ホームページより販売用の
資料作成を試せます！

TEL:075-201-0111 広告

広告

PIZZA-LA[®]
JAPAN STANDARD

対象商品限定
2枚目無料

対象商品から2枚目のアフタで1枚無料！

Mサイズ2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
対象商品をディックアウトで1枚でも25%OFF！

～京都市給食献立表 限定～
配達でも使える特別なクーポン！
クーポン記号『K S-01』
クーポン記号『K S-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) 割引 ¥500(税込) 割引

クーポン記号『K S』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。

