



京都市教育委員会

5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	くるみ
5/12	⑨	キーマカレー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×	×
5/29	⑬	肉みそいため	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×	×
5/19	⑰	高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×	×	×

*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。

 地産地消献立
 和(なごみ)献立
 スチームコンベクションオーブンを使った献立……⑧鶏肉のてり焼き ⑭さけの塩こうじ焼き

交通安全標語	暗 ^{くら} い道 ^{みち} ライトをつけるの	忘れ ^{わす} ずに	吉祥院小学校 5年 田村衣緒理
環境標語	きゅうしょくは のこさずたべて	ロスゼロだ	凌風小中学校 5年 河原 義仁



地産地消献立

和 (なごみ) 献立

スチームコンベクションオープンを使った献立……⑧鶏肉のてり焼き

⑭さけの塩こうじ焼き

月日(曜)	⑰ 5 月19日 (月)	⑫ 5 月20日 (火)	② 5 月21日 (水)	⑥ 5 月22日 (木)	⑧ 5 月23日 (金)
献立名	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① 高野豆腐のそぼろ煮 ② ご ま 酢 煮 ③ じ ゃ こ	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① 豚肉とキャベツのソースいため ② トマトと卵のスープ	(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	(黄) 麦 ご は ん ① 新じゃがいものかきあげ ② たけのことひじきの煮つけ ③ 新たまねぎのみそ汁	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① 鶏肉のてり焼き ② 切干大根の煮つけ ③ 赤 だ し
材	① (赤) 高野豆腐(角切) 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 ょ う が 0.5 (黄) サ ラ ダ 油 0.8 (黄) さ り ん 油 0.9 料理酒 1 うすくちしょうゆ 1.8 (黄) 片 け ず り ぶ し 2	① (赤) 上 し 豚 肉 40g (緑) よ う タ 油 0.3 (黄) サ ラ ダ 塩 1 こ さ し と う 0.02 (黄) パーベキューソース 0.3 ウスターソース 4.4 こい くち しょうゆ 1.1 (黄) 片 け り ん 粉 1.7 (緑) た ま ね ぎ 0.4 (緑) に ん じ ん 30 (緑) キ ャ ベ ツ 油 10 (黄) サ ラ ダ 塩 30 こ し ょ う 0.5 (黄) 片 け り ん 粉 0.15 こ し ょ う 0.01	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) ち じ め 肉 20g (黄) や が い も 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 け り ん 粉 2 塩 0.2 (黄) 油 (揚げ用) 12	① (赤) 鶏 肉 60g (緑) た ま ね ぎ 20 (黄) さ と う 0.5 み り ん 1 料理酒 1 こい くち しょうゆ 1 うすくちしょうゆ 1 (黄) 片 け り ん 粉 1.2
料	② (緑) に ん じ ん 5 (緑) キ ャ ベ ツ 42 (緑) き ゆ う り 7 (赤) 細 切 こ ん ぶ 0.5 (黄) す り ざ ま 2.5 (黄) うすくちしょうゆ 0.8 米 2.8 酢 1.3	② (赤) 鶏 卵 25 (緑) た ま ね ぎ 20 (緑) トマト 15 (赤) キン ス ー プ 10 料理酒 1 こ し ょ う 0.8 (黄) 片 け り ん 粉 1.2 こ し ょ う 1	② (緑) ほうれん草 60 (緑) コ ー ン 10 (黄) サ ラ ダ 油 0.7 塩 0.2 こ し ょ う 0.01 うすくちしょうゆ 0.7	② (赤) 油 あ げ 8 (緑) に ん じ ん 5 (緑) た け の こ 缶 詰 15 (赤) ひ じ き 4 (黄) サ ラ ダ 油 0.5 (黄) ひ じ き 糖 0.8 こい くち しょうゆ 2 け ず り ぶ し 3.6	② (赤) 油 あ げ 10 (緑) だ い こ ん 葉 10 (緑) 切 干 大 根 5 (黄) 三 温 糖 0.8 うすくちしょうゆ 2.8 け ず り ぶ し 2
	③ (赤) じゃこ(ミニ) 1袋 (5g)	(黄) 片 け り ん 粉 1	こ し ょ う 0.01 うすくちしょうゆ 0.7	③ (赤) と う ぶ 30 (緑) た ま ね ぎ 25 (赤) 乾 燥 わ か め 0.5 (赤) 赤 み そ(京北) 10 け ず り ぶ し 1.6	③ (赤) と う ぶ 40 (赤) 乾 燥 わ か め 0.5 (赤) 信 州 み そ 3.5 (赤) 八 丁 み そ 4.5 け ず り ぶ し 2
月日(曜)	⑮ 5 月26日 (月)	⑤ 5 月27日 (火)	④ 5 月28日 (水)	⑬ 5 月29日 (木)	⑭ 5 月30日 (金)
献立名	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① 肉だんごの豆乳みそ煮 ② ほうれん草のごま煮	(黄) 減 量 ご は ん (赤) 牛 乳 ① カ レ ー う ど ん ② だいこん葉とじゃこのいためもの	(黄) 黒糖コッペパン (赤) 牛 乳 ① トマトクリームシチュー ② ツナとキャベツのソテー	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① 肉 み そ い た め ② は る さ め ス ー プ	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① さけの塩こうじ焼き ② 小松菜の煮びたし ③ み そ 汁
材	① (赤) 豚 ひ き 肉 35g (緑) た ま ね ぎ 5.3 (緑) し ょ う が 0.8 (黄) 片 け り ん 粉 4 料理酒 1.8 塩 0.1 こ し ょ う 0.01 (赤) 豆 乳 15 (赤) 油 あ げ 8 (緑) に ん じ ん 10 (緑) キ ャ ベ ツ 35 (赤) 信 州 み そ 5 うすくちしょうゆ 2 だ し 昆 布 1	① (黄) 干 う ど ん 30g (赤) 牛 肉 20 (赤) 油 あ げ 20 (緑) た ま ね ぎ 20 (緑) 細 ね ぎ 2 (黄) さ と う 0.8 み り ん 1.1 カ レ ー 粉 0.6 塩 0.25 こい くち しょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3.6 (黄) 片 け り ん 粉 2 け ず り ぶ し 2 だ し 昆 布 1	① (赤) 鶏 肉(もも) 30g (黄) じ ゃ が い も 40 (緑) た ま ね ぎ 60 (緑) に ん じ ん 10 (緑) ホールトマト缶詰 30 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 1 (黄) パ タ タ ー 2.5 (黄) 小 麦 粉 4 (赤) 脱 脂 粉 乳 5 (赤) チ ー ズ(小角) 7 (赤) トマトケチャップ 3 トマトピューレ 5 塩 0.7 こ し ょ う 0.02 口 ー リ エ 0.01	① (赤) 上 し 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) ば ょ う が 0.4 (緑) に ん じ ん 0.4 (緑) こ ん に や く 20 (緑) 干 し い た け 0.8 (黄) サ ラ ダ 油 1 (赤) 赤 み そ 2.5 (黄) さ と う 0.8 料理酒 1.5 テンメンジャン 2 こい くち しょうゆ 1.4	① (赤) さ け 1切 (50g) 塩 こ う じ 3.75
料	② (緑) ほうれん草 60 (黄) す り ざ ま 2.5 こい くち しょうゆ 1.8 け ず り ぶ し 0.2	② (赤) し ら す ぼ し 3 (緑) だ い こ ん 葉 65 (黄) サ ラ ダ 油 0.8 (黄) い り ざ ま 2 み り ん 1.1 料理酒 0.5 こい くち しょうゆ 1.2	② (赤) ま ぐ ろ 油 漬 10 (緑) に ん じ ん 10 (緑) キ ャ ベ ツ 42 (黄) サ ラ ダ 油 0.5 (黄) さ と う 0.2 こ し ょ う 0.01 米 酢 1	② (緑) た ま ね ぎ 15 (緑) に ん じ ん 5 (緑) ち ょ う 菜 15 (赤) チ ャ ン ゲ ン 菜 10 (赤) ち ょ う 菜 缶 詰 25 (黄) う ず ら 卵 3 は る さ め ス ー プ 15 料理酒 1 塩 0.4 こ し ょ う 0.02 うすくちしょうゆ 3.8	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
					③ (黄) じ ゃ が い も 30 (緑) た ま ね ぎ 20 (赤) 乾 燥 わ か め 0.5 (赤) 赤 み そ 4.5 (赤) 信 州 み そ 3.7 け ず り ぶ し 1.5

台風献立について

台風の接近に伴い暴風警報が発令された場合、休校や給食時間を早めたり、やむを得ず給食を中止して児童を下校させたりするなどの緊急な対応が必要になります。通常の献立を用意して休校となった場合、大量の食料を廃棄することとなり、教育上の観点からもSDGsの観点からも好ましくありません。そこで、朝、休校になった場合に備え、事前に台風献立に変更し、長期間保管できるアルファ化米や乾物、缶詰等、あらかじめ学校に備えている物資を使用した給食を実施することとしています。

台風献立A・Bのうち、どちらの献立を実施するかについては献立変更が決まり次第、文書にてお知らせいたします。なお、献立内容は一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。

台 風 献 立 A	台 風 献 立 B
① 炊きこみ五目ごはん (赤) 牛 乳 ② み そ 汁	① カ レ ー ピ ラ フ (赤) 牛 乳 ② ト マ ト ス ー プ
① (黄) アルファ化米 70g (赤) ま ぐ ろ 油 漬 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 (黄) アルファ化米 70g (赤) ま ぐ ろ 油 漬 32 (緑) 乾 燥 た ま ね ぎ 3 (緑) 乾 燥 に ん じ ん 3 (黄) サ ラ ダ 油 1 カ レ ー 粉 0.5 トマトピューレ 2 ウスターソース 2 塩 0.5 こ し ょ う 0.02 ガーリックパウダー 0.08 こい くち しょうゆ 2
② (緑) 乾燥キャベツ 2 (緑) 乾 燥 ご ぼ う 2 (黄) 切 り ぶ (小) 3 (赤) 赤 み そ 4.7 (赤) 信 州 み そ 5 け ず り ぶ し 1.7	② (赤) チキンささみ(水煮) 15 (緑) ホールトマト缶詰 30 (緑) 乾 燥 た ま ね ぎ 2 (黄) マカロニ(ツイスト) 4 (黄) サ ラ ダ 油 0.5 キン ス ー プ 15 (黄) さ と う 0.5 トマトケチャップ 3 塩 0.5 こ し ょ う 0.02 こい くち しょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 口 ー リ エ 0.01

台風献立アレルギーの原因物質を含む食品の表示について

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	くるみ
台 風 献 立 A	切 り ぶ (小)	×	×	×	○	×	×	×	×
台 風 献 立 A	み そ	×	○	×	×	×	×	×	×
台 風 献 立 B	マカロニ(ツイスト)	×	×	×	○	×	×	×	×
台 風 献 立 A・ 台 風 献 立 B	し ょ う ゆ	×	○	×	○	×	×	×	×

* 魚の加工品（まぐろ油漬など）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。

* 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。

郷土料理について知ろう

郷土料理は、各地域の産物を上手く活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして、歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。

今日は、5月15日の沖縄県本土復帰記念日に合わせて、沖縄県の郷土料理「油あげのチャンプル」「クーブリリチー」が登場します。チャンプルは、「混ぜたもの」という意味で、野菜やとうふ等を炒めて混ぜ合わせた料理です。クーブリリチーのクーブは「昆布」、リリチーは「炒め煮」という意味です。昆布は「よるこぶ」から縁起物として、お祝いの席でよく食べられます。

これから京都の食文化はもちろん、色々な地域の郷土料理を給食で取り入れ、昔から受け継がれてきた知恵や工夫、そして味を子どもたちに知らせていきます。



今月の給食指導の目標

当番や係ははやく上手にしよう



5 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	701	377	3.2
中学年	613	350	2.7
低学年	535	325	2.3



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）を見ることがができます。

京都市 和食推進の日

検索

