



令和7年5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)	⑪ 5月7日(水)	⑥ 5月8日(木)	④ 5月9日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 平天の煮つけ ② 小松菜とひじきのいためもの ③ フルーツ寒天	(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)コッペパン(国内産小麦100%) (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
材	① (赤)平天豆 40g (緑)三度にゃく 20 (黄)三温糖 0.8 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 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)さとう 0.4 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.6 ③ (緑黄)みかん缶詰 15 (緑黄)パインアップル缶詰 15 粉寒天 0.5 (黄)さとう 6	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 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3.6 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 2 だし昆布 1 ② (赤)しらすぼし 3 (緑)だいこん葉 65 (黄)サラダ油 0.8 (黄)いりごま 2 みりん 1.1 料理酒 0.5 こいくちしょうゆ 1.2	① (赤)鶏肉(もも) 30g (黄)じゃがいも 40 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんにく 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)バター 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 7 トマトケチャップ 3 トマトピューレ 5 こしよ 0.02 口ー 0.01 ② (赤)まぐろ油漬 10 (緑)にんにく 10 (緑)キャベツ 42 (黄)きゅうり 0.5 (黄)さとう 0.2 みりん 0.2 こしよ 0.01 米酢 1
料			

月日(曜)	⑬ 5月12日(月)	② 5月13日(火)	⑦ 5月14日(水)	⑥ 5月15日(木)	⑮ 5月16日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 油あげのチャンプル ② クービリチー	(黄)ミルクコッペパン (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 (赤)牛乳 ① さばのしょうが煮 ② 鶏肉と野菜の煮つけ	(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 肉だんごの豆乳みそ煮 ② ほうれん草のごま煮
材	① (赤)油あげ 25g (黄)三温糖 1.2 こいくちしょうゆ 1.7 けずりぶし 0.9 (赤)鶏卵 50 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんにく 10 (緑)もやし 30 (黄)サラダ油 0.8 こしよ 0.01 うすくちしょうゆ 4.1 ② (赤)上豚肉 10 つきこんにゃく 10 (緑)切干大根 4 (赤)細切こんぶ 2 (黄)ごま油 0.5 (黄)いりごま 1 (黄)さとう 0.8 みりん 2.3 料理酒 1 うすくちしょうゆ 3.4	① (赤)鶏肉 25g (赤)大豆 28 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんにく 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 こしよ 0.02 口ー 0.01 ② (緑)ほうれん草 60 (緑)コン 10 (黄)サラダ油 0.7 塩 0.2 こしよ 0.01 うすくちしょうゆ 0.7	① (赤)さば 1切(54g) (緑)しょうが 2 (黄)三温糖 1.7 料理酒 3.5 こいくちしょうゆ 2.4 ② (赤)鶏肉 30 (黄)じゃがいも 65 (緑)たまねぎ 45 (緑)にんにく 15 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.8 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 4	① (赤)ちくわ 20g (黄)じゃがいも 15 (緑)にんにく 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) 12 ② (赤)油あげ 8 (緑)にんにく 5 (緑)たけのこ缶詰 15 (赤)ひじき 4 (黄)サラダ油 0.5 (黄)三温糖 0.8 みりん 2 こいくちしょうゆ 3.6 けずりぶし 1 ③ (赤)とうふ 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	① (赤)豚ひき肉 35g (緑)たまねぎ 5.3 (緑)しょうが 0.8 (黄)片くり粉 4 料理酒 1.8 塩 0.1 こしよ 0.01 (赤)豆乳 15 (赤)油あげ 8 (緑)にんにく 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 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
料					

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

子どもたちの心とからだをはぐくむ学校給食

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、安全で栄養のバランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材としての役割を担っています。

学校では次の6つのことを食育の視点とし、食育の推進を図っています。

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

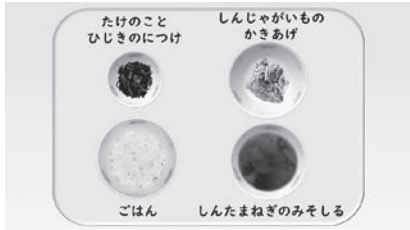
京都市では、米を中心として、だしのうま味を活かした和食献立を基本とし、味覚を育てる手作りの献立、京都府産米や京野菜などを使った地産地消の献立、旬の食材や行事にまつわる献立、さらに多様な食文化にふれられるよう日本の郷土料理や外国の料理を取り入れています。このような特色のある給食を通して、コミュニケーションを深め、ともに働き、共生する心を育てていきます。

保護者の皆様方におかれましては、京都市の学校給食に対し、深くご理解をいただきますよう、よろしくお願ひいたします。

和食について知ろう

和食推進の日「和(なごみ)献立」とは…

平成25年12月に、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されたことを受け、京都市小学校給食では、和食のよさを伝えていく取組を始めました。平成27年6月より和食推進の日として「和(なごみ)献立」を毎月1回実施しています。「和(なごみ)献立」では、だしのうま味や季節感や旬を味わうことのできる献立、伝統行事にちなんだ献立等、和食の特徴やよさをより味わうことができるように工夫しています。



「和(なごみ)献立」の
動画教材のキャラクターです。
どうぞよろしくお願いします。

子どもたちは毎月、「和(なごみ)献立」の動画教材で和食について学習した後、給食を食べます。
※京都市教育委員会のホームページで教材(PDF形式)を見ることが出来ます。
【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

〔交通安全標語〕ながらスマホ 事故のもとになる 原因だ 醍醐西小学校 6年 大谷 蒼真

〔環境標語〕ありがとう 地球を守る リサイクル 栄桜小中学校 5年 菊地 陽色



月日(曜)	⑩ 5月19日 (月)	① 5月20日 (火)	⑬ 5月21日 (水)	⑧ 5月22日 (木)	⑰ 5月23日 (金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① さんまのかわり煮 ② 里いもとこんにゃくの土佐煮 ③ すまし汁	(黄) 味噌つけコッペパン (赤) 牛乳 ① キャベツの米粉クリーム煮 ② ひじきのソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 肉みそいため ② はるさめスープ	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 鶏肉のてり焼き ② 切干大根の煮つけ ③ 赤だし	(黄) 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
	① (赤) さしご 1切 (40g) (緑) まゆ 1.6 (黄) まみ油 0.3 (赤) 温糖 1.5 (黄) 理唐子 2.5 味辛酒 3 こいちようゆ 0.01 米 1 1.5	① (赤) 鶏肉 20g (赤黄) ベーコン 8 (黄) コーヒー 20 (緑) やまねも 30 (緑) たねじん 10 (緑) キヤベツ 42 (黄) ラダ油 (炒め用) 1 (黄) サラダ油 (ルー用) 1 (黄) パー粉 2.5 (黄) 米粉 3.2 (赤) 脱脂粉乳 5 (赤) チーズ (小角) 5 こしよ 0.5 う 0.01	① (赤) 上肉 20g (赤) 豚理 1 (赤) こいちようゆ 0.9 (赤) 大ぼし 17 (緑) うれん 25 (緑) んに 0.4 (緑) こいちようゆ 0.4 (緑) 干しに 20 (黄) サラダ油 0.8 (黄) ラダ油 1 (赤) 赤みそ 2.5 (黄) 赤きん 0.8 料と理 1.5 テメンジャ 2 こいちようゆ 1.4	① (赤) 鶏肉 60g (緑) たまねぎ 20 (黄) さとりん 0.5 みりん 1 料理酒 1 こいちようゆ 1 うすくちようゆ 1 (黄) 片くり粉 1.2	① (赤) 高野豆腐 (角切) 15g (黄) さとう 2 (赤) うすくちようゆ 5.4 (赤) 鶏ひき肉 25 (緑) たねじん 20 (緑) にしん 10 (緑) しん 0.5 (黄) さみん 0.8 (黄) さみん 0.9 とりん 1 料理酒 0.5 うすくちようゆ 1.8 (黄) 片くり粉 2 けずりぶし 2
	② (黄) 里いも 50 (赤) 花かん 20 (黄) 三み 1 こいちようゆ 0.9 うすくちようゆ 2 けずりぶし 1	② (緑) にんじん 10 (緑) コーヒー 10 (緑) 三豆 10 (赤) ひじき 3 (黄) ラダ油 1 と塩 0.4 こしよ 0.18 うすくちようゆ 0.01 うすくちようゆ 1.8	② (緑) たまねぎ 15 (緑) んに 5 (緑) もやぎ 15 (緑) ン菜 15 (緑) ン菜 10 (赤) ン菜 25 (赤) ン菜 3 はちまき 15 チンソー 1 料理酒 1 塩 0.4 こしよ 0.02 うすくちようゆ 3.8	② (赤) 油あげ 10 (緑) だいこん 10 (緑) 切干大根 5 (黄) 三温糖 0.8 うすくちようゆ 2.8 けずりぶし 2	② (緑) にんじん 5 (緑) キヤベツ 42 (赤) やう 7 (赤) 細切り 0.5 (黄) すりご 2.5 さとう 0.8 うすくちようゆ 2.8 米 1.3
	③ (赤) とほ 30 (緑) うれん 20 (緑) 干し 0.8 うすくちようゆ 0.4 けずりぶし 2.3 だし 0.9 昆布 0.8			③ (赤) とほ 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	③ (赤) じゃこ (ミニ) 1袋 (5g)
月日(曜)	⑩ 5月26日 (月)	③ 5月27日 (火)	⑫ 5月28日 (水)	⑭ 5月29日 (木)	⑨ 5月30日 (金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② ほうれん草と切干大根のごま煮	(黄) 黒糖コッペパン (赤) 牛乳 ① チキンのアングレス ② 野菜のカレースープ煮 (マカロニ入り)	(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) 麦ごはん (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	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① キーマカレー ② さっぱりツナポテト
	① (赤) 上肉 20g (赤) とほ 80 (緑) たまねぎ 30 (緑) しん 0.9 (緑) 干し 0.8 料理酒 1 塩 0.2 こいちようゆ 2 うすくちようゆ 2.4 (黄) 片くり粉 2 けずりぶし 1	① (赤) 鶏肉 55g (赤) 料理酒 1 (黄) こしよ 0.01 (黄) 米粉 3 (黄) 片くり粉 7 (黄) 油 (揚げ用) 3 (黄) さとう 1 (黄) トマトケチャップ 7 (黄) ウスターソース 3	① (赤) 上肉 40g (赤) 豚理 0.3 (赤) こいちようゆ 1 (黄) こしよ 0.1 (黄) しん 0.02 (黄) こいちようゆ 0.3 (黄) パーベキューソース 4.4 (黄) ウスターソース 1.1 (黄) こいちようゆ 1.7 (黄) 片くり粉 0.4 (緑) たまねぎ 30 (緑) にんじん 10 (緑) キヤベツ 30 (黄) ラダ油 10 こしよ 0.5 う 0.15 う 0.01	① (赤) さけ 1切 (50g) 塩こうじ 3.75 ② (赤) 油あげ 10 (緑) にんじん 10 (緑) 小松菜 45 (黄) さとりん 0.4 みりん 1 こいちようゆ 2.7 けずりぶし 0.2	① (赤) 牛ひき肉 30g (赤) ひき肉 10 (赤) ミックスビー 20 (赤) まねじん 60 (緑) たねじん 15 (緑) にしん 0.5 (緑) しん 0.5 (緑) ホールトマト 10 (黄) サラダ油 (炒め用) 1 (黄) サラダ油 (ルー用) 1 (黄) パー粉 2 (黄) 小麦粉 4 レー粉 0.7 理酒 2 パーベキューソース 2.5 ウスターソース 1.5 塩 0.6 こしよ 0.02 オリーブオイル 0.03 こいちようゆ 0.01
	② (緑) にんじん 5 (緑) ほうれん草 50 (緑) 切干大根 4 (黄) すりご 3 (黄) 三温糖 1.2 うすくちようゆ 4 けずりぶし 2	② (緑) たまねぎ 20 (緑) にんじん 10 (緑) キヤベツ 40 (黄) マカロニ (ツイスト) 3 チキンスープ 10 カレー粉 0.2 塩 0.45 うすくちようゆ 2 ローリエ 0.01	② (赤) 鶏卵 25 (赤) たまねぎ 20 (赤) トマト 15 (赤) チキン 10 (赤) 料理酒 1 料理塩 0.8 こしよ 0.01 (黄) 片くり粉 1	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	② (赤) まじり 8 (黄) じゃがいも 55 (緑) じゃがいも 10 (黄) オリーブオイル 1 と塩 0.4 こいちようゆ 0.5 しん 0.02
	③ (赤) 上肉 20g (赤) とほ 80 (緑) たまねぎ 30 (緑) しん 0.9 (緑) 干し 0.8 料理酒 1 塩 0.2 こいちようゆ 2 うすくちようゆ 2.4 (黄) 片くり粉 2 けずりぶし 1				

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、大量の食材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	① カレーピラフ (赤)牛乳		
② みそ汁	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)乾燥にんじん 3 (緑)乾燥にんじん 3 (黄)サカラータン油粉 1 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)切りふ(小) 3 (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 15 チキンスープ缶詰 0.5 (黄)さと 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 □ーり工 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	切りふ(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。

今月は、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」
 「クープイリチー」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
 ープイリチーのクープは「昆布」、
 イリチーは「炒め煮」という意味
 です。昆布は「よろこぶ」から縁
 起物として、お祝いの席でよく食
 べられます。

これからも京都の食文化はもちろ
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、今月のレシピー（2つ）を見ることができます。

京都市 和食推進の日 検索

