



京都市教育委員会

月日(曜)	13 6月30日(月)	和4 7月1日(火)	2 7月2日(水)	12 7月3日(木)	5 7月4日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①チキンカレー ②ツナとキャベツのソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①はものこはくあげ ②ピーマンのごまいため ③すまし汁	(黄)コッパパン(国内産小麦100%) (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うずら卵とキャベツのいため煮 ②とうふと青菜のスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①きつね丼(具) ②Sかぼちゃの煮つけ ③七夕そうめん
	①(赤)鶏肉30g (赤)たまご40g (緑)じゃがいも50g (緑)にんじん15g (緑)しょうが0.4 (黄)サラダ油1 (黄)小麦粉1 (赤)バター4g (赤)しょうゆ6g (赤)しょうゆ1.2 (赤)しょうゆ5 (赤)しょうゆ5 (赤)しょうゆ5 (赤)しょうゆ2 (赤)しょうゆ4 (赤)しょうゆ1.7 (赤)しょうゆ0.7 (赤)しょうゆ0.02 (赤)しょうゆ0.1 (赤)しょうゆ0.03 (赤)しょうゆ1.1 (赤)しょうゆ0.01 ②(赤)まぐろ10g (赤)まぐろ10g (赤)まぐろ42g (赤)まぐろ0.5 (赤)まぐろ0.2 (赤)まぐろ0.2 (赤)まぐろ0.01 (赤)まぐろ1	①(赤)鶏肉50g (赤)しょうゆ2g (赤)しょうゆ1g (赤)しょうゆ0.1 (赤)しょうゆ0.85 (赤)しょうゆ4g (赤)しょうゆ9g (赤)しょうゆ2.5 ②(赤)ちくわ10g (赤)ちくわ35g (赤)ちくわ10g (赤)ちくわ2g (赤)ちくわ0.5 (赤)ちくわ0.05 (赤)ちくわ0.01 (赤)ちくわ1.8 ③(赤)とうふ30g (赤)とうふ20g (赤)とうふ0.8 (赤)とうふ0.4 (赤)とうふ2.3 (赤)とうふ0.9 (赤)とうふ0.8	①(赤)鶏肉25g (赤)大豆28g (緑)たまねぎ50g (緑)にんじん10g (緑)ホールトマト缶詰27g (黄)サラダ油1g 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 □ーリエ0.01 ②(緑)ほうれん草70g (緑)コン10g (黄)サラダ油0.7g 塩0.3 こしょう0.01 うすくちしょうゆ0.9 ②(緑)ほうれん草70g (緑)コン10g (黄)サラダ油0.7g 塩0.3 こしょう0.01 うすくちしょうゆ0.9	①(赤)上豚肉25g (緑)にんじん10g (緑)キャベツ40g (緑)しょうが0.8g (赤)うずら卵缶詰30g (緑)干しいたけ0.8g (黄)サラダ油1g 塩0.15 こしょう0.02 こいくちしょうゆ1.5 うすくちしょうゆ2.0 (黄)片くり粉2g ②(赤)とうふ30g (緑)にんじん5g (緑)ほうれん草15g チキンスープ15g 料理酒0.5 塩0.3 うすくちしょうゆ3.4	①(赤)油あげ30g (緑)たまねぎ35g (黄)さとう1.5g みりん0.5 うすくちしょうゆ5.3 けずりぶし0.9 ②(緑)かぼちゃ50g (黄)三温糖2.3g みりん1g うすくちしょうゆ2.7 ③(黄)そうめん12g (赤)かまぼこ8g (緑)にんじん5g (緑)ほうれん草10g みりん0.2 塩0.3 うすくちしょうゆ3g けずりぶし0.8 だし昆布0.8
月日(曜)	14 7月7日(月)	6 7月8日(火)	1 7月9日(水)	7 7月10日(木)	15 7月11日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①和風カレーどうふ ②ほうれん草ともやしのごま煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①平天とこんにゃくの煮つけ ②S夏野菜の焼きびたし	(黄)黒糖コッパパン (赤)牛乳 ①ブラウンシチュー ②ひじきのソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①Sさばのつけ焼き ②小松菜と切干大根の煮びたし ③みそ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①タコライス風(具) ②スープ
	①(赤)上豚肉20g (赤)とうふ80g (緑)たまねぎ30g (緑)にんじん10g (緑)しょうが0.5 (黄)サラダ油1 (黄)さとりのう1 料理酒1.2 カレー粉0.6 塩0.2 こいくちしょうゆ2.3 うすくちしょうゆ2.5 (黄)片くり粉2 けずりぶし1 ②(緑)ほうれん草50g (緑)もやし40g (黄)すりごま3g みりん1.7 こいくちしょうゆ3.1 けずりぶし0.2	①(赤)鶏肉20g (赤)平天40g (緑)にんじん10g こんにゃく20g (黄)三温糖0.6 みりん1.6 こいくちしょうゆ2.7 ②(赤)油あげ7g (緑)なす15g (黄)サラダ油1g (緑)かぼちゃ15g (黄)サラダ油0.5 (緑)オクラ2.9 (黄)サラダ油0.3 (緑)にんじん7g (黄)三温糖0.3 みりん1.7 こいくちしょうゆ0.9 うすくちしょうゆ1.3 けずりぶし0.4	①(赤)上豚肉25g (黄)じゃがいも50g (緑)たまねぎ60g (緑)にんじん15g (黄)サラダ油(炒め用)1 (黄)サラダ油(ルー用)4 (黄)バター1 (赤)小麦粉6 チーズ(小角)5 トマトピューレ2 パーベキューソース4 ウスターソース1.1 塩0.9 こしょう0.02 ガーリックパウダー0.1 □ーリエ0.01 ②(赤)ミックスビーンズ15g (緑)にんじん10g (赤)ひじき3g (黄)サラダ油1g (黄)さとりのう0.4 塩0.09 こしょう0.01 うすくちしょうゆ1.9	①(赤)さば1切(50g) (緑)しょうが2g (黄)三温糖1.05 みりん2.3 料理酒2.3 こいくちしょうゆ2.3 ②(緑)切干大根4g (黄)三温糖0.9 みりん1g うすくちしょうゆ1.8 けずりぶし1.5 (緑)にんじん5g (緑)小松菜25g うすくちしょうゆ0.9 ③(赤)とうふ30g (緑)たまねぎ20g (赤)乾燥わかめ0.5 (赤)白みそ2g (赤)信州みそ9g けずりぶし1.5	①(赤)豚ひき肉40g (緑)たまねぎ20g (緑)にんじん5g (緑)にんにく0.2 (緑)ホールトマト缶詰10g (黄)サラダ油1g カレー粉0.3 トマトケチャップ5g ウスターソース2g 塩0.5 こしょう0.02 (緑)しゃぶツ42g (黄)しゃぶ油0.5 塩0.2 こしょう0.01 ②(緑)たまねぎ30g (緑)にんじん5g (緑)もやし20g (緑)チンゲン菜15g チキンスープ15g 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2g

行事献立 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 かぼちゃの煮つけ ⑥ 夏野菜の焼きびたし ⑦ さばのつけ焼き

食べ物の温もり

6年 森下 愛結菜

私は6年間、京都京北小中学校の給食を食べてきて、給食調理員さんに感謝したいと思いました。少し前に授業で体育があり、その時は外がすごく寒くて、「もう嫌だなあ。」と、思っていました。でも、外から帰ってきたときに給食調理員さんが作ってくれた給食を食べて、「寒いのが嫌だな。」と言う気持ちが、給食の美味しさと温かさで吹き飛びました。私はその時、「人が作ってくれた食べ物には温もりがあるけれど、」と、改めて思いました。もちろん、私も苦手な食べ物1つや2つぐらゐるけれど、それでも人が何かの意味を考えたり、思いを込めて作ったりしたものだと思うから、大切に食べたいです。私は、給食調理員さんに一言伝えたいです。「いつも温もりがあって、みんなを元気付けてくれる給食を食べさせてくれてありがとうございます。私は給食調理員さんの作ってくれる給食が大好きです。」と、はっきり言いたいです。これから、どんどん歳をとっていくけれど、京都京北小中学校の給食の味は一生忘れないです。改めていつも私たち生徒のために頑張って給食を作ってくださいありがとうございます。



給食が教えてくれたもの

6年 安齋 花

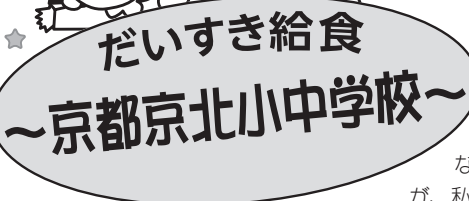
私のクラスでは、給食を食べ終わると、毎回給食食器チェックというものをしています。このチェックは給食を食べ終わった後に、給食の汚れなどが食器に残っていないかを見るものです。私はこれまでの約1年間遊びのように軽い気持ちでやっていました。でも、本当はとても大切で重要なことだと思いました。なぜそう思ったかと言うと、食べ物に関する授業の時に食器に汚れがついていると、洗う時にも水を多く使ってしまうと習ったからです。それに、世界にはきれいな水がなかったり、もしあったとしてもすごく汚かったり、遠くまで歩いて行かなければいけなかったりと水に困っている人たちがいます。だからこそ、きれいな水がある私たちが水の節約をできれば良いなと思います。家ででも残さず食べる事は意識していたけれど、このようなことを給食を通してより理解を深められたので感謝しています。

感謝を伝えたい。

6年 白井 緒

私は、苦手な食べ物がなく給食が好きです。それは、給食調理員さんのおかげです。

私は、入学したての頃は苦手な食べ物があり、その中でも「ひじき」が苦手でした。入学してしばらくすると、ひじきとお肉などが混ぜられた給食が出ました。その献立を見たとき、「ひじきをどう調理しても一緒。」「嫌だ。食べたくない。」と、思いました。けれど、食べてみて目を丸くしました。すごくおいしかったのです。その献立を食べてから、私はひじきが苦手どころか大好きになりました。このような出来事で、苦手な食べ物でも調理の仕方次第で美味しくなるとわかりました。それから苦手な食べ物をどんどん克服して、苦手な食べ物はなくなりました。苦手な食べ物を好きな食べ物に変えてくださったこと、どんな食材も必ず美味しく変えてくださったことに私は感謝します。その感謝の気持ちを私は毎日、「ごちそうさまでした。」「おいしかったです。」などの「声」と「完食すること」「お血をきれいにそろえること」で伝えています。給食に関わってくださる方々本当にいつもありがとうございます。



給食に感謝

6年 田路 詩央

私は、いつも食べている給食には感謝しなければならないと思います。なぜなら、給食を作っている人、材料を育てている人など、給食に関わるたくさんの方が、私たちの成長のために働いてくれているからです。また、私たちは当たり前のように給食を食べているけれど、その給食には例えば「魚」や「牛」など様々な生き物が命を与えてくれるということになります。なので、命を与えてくれる生き物たちにも感謝しなければなりません。このように私たちが1つの給食を食べるまでには、様々な人や生き物たちが協力してくれています。なので、普段の給食を当たり前のように食べるのではなく、給食に関わる様々な人や生き物たちに感謝しながら食べていこうと思います。

〔交通安全標語〕 ^{はた}旗 ^{とう}当 ^{ばん}番 ^{ささ}支えてくれて ありがとう 祥栄小学校 5年 向井 星那

〔環境標語〕 ^た食^{もの}べ^{かん}物^{しゃ}に^き感^も謝^のの^き気^も持^ちたい^だだ^きま^すす 祥豊小学校 6年 西田 小夏

行事献立 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。

S スチームコンベクションオープンを使った献立…③夏野菜のポロネーゼ(チーズ入り) ⑤かぼちゃの煮つけ ⑥夏野菜の焼きびたし ⑦さばのつけ焼き

月日(曜)	⑧ 7月14日(月)	⑪ 7月15日(火)	③ 7月16日(水)	⑩ 7月17日(木)	⑨ 7月18日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①肉じゃが(ピリカラみそ味) ②ひじきの煮つけ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①鶏肉のさっぱり煮 ②野菜のきんぴら ③みそ汁	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ①夏野菜のポロネーゼ(チーズ入り) ②野菜のスープ煮	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①いわしのかわり煮 ②小松菜のごまいため ③とうがんのくずひき	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①高野どうふと野菜のたき合わせ ②だいこん葉とじゃこのいためもの
材	①(赤)上豚肉40g (黄)じゃがいも80 (緑)たまねぎ30 糸こんにゃく20 (黄)サラダ油1 (赤)赤みそ7 (黄)三温糖1.5 料理酒2 一味唐辛子0.01 こいくちしょうゆ1.5	①(赤)鶏肉50g (赤)鶏がら30 (緑)しょうゆ0.5 (緑)にんにく0.5 (黄)にんにく1.8 (黄)さみり酒1 こいくちしょうゆ3.6 米3.6	①(赤)牛ひき肉15g (黄)じゃがいも20 (黄)オリーブオイル1 (緑)たまねぎ30 (緑)にんにく5 (緑)なす10 (緑)ズッキーニ10 (黄)サラダ油0.4 (赤)チーズ(小角)(具材用)4 (赤)チーズ(小角)(のせる用)7 トマトケチャップ7.5 トマトピューレ3 ウスターソース2 オレガノ0.03 こしょう0.01	①(赤)いわし1尾(45g) (緑)しょうゆ1.6 (黄)しょうゆ0.3 (赤)赤みそ1.8 (黄)三温糖2.7 料理酒3.5 一味唐辛子0.01 こいくちしょうゆ1.8 米1.4	①(赤)高野どうふ(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)にんにく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
料	②(赤)油あげ12 (緑)にんにく10 (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	②(緑)にんにく15 (緑)三度豆10 (黄)つぎこんにゃく35 (黄)さいりごま油0.5 (赤)けずり粉(かつお)2 (黄)けずり粉(かつお)0.5 さみり酒1.5 こいくちしょうゆ3	②(緑)たまねぎ20 (緑)にんにく10 (緑)キムチ40 チキンスープ10 塩0.5 こしょう0.02 うすくちしょうゆ2 カレー粉0.01	③(赤)油あげ8 (赤)にんにく10 (緑)しょうゆ40 (緑)しょうゆ0.5 みりん1.7 塩0.4 うすくちしょうゆ3.4 (黄)片くずり粉2 けずりぶし1.7	②(赤)しらすぼし2 (緑)だいこん葉74 (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1.4

Let's チャレンジ!
給食献立

夏野菜について

暑い季節に育つ夏野菜は、体の水分を補う効果があります。さらに、オクラ・かぼちゃ・トマト・ナス・ピーマン等の夏野菜は、β-カロテンやビタミンC、ビタミンE等が豊富に含まれて、夏バテ防止に効果があり、暑い夏を乗り切るのにおすすめの食品です。

7月分の給食では、夏野菜を使った献立が登場しますので、ぜひご家庭でも食卓に取り入れてみてください。

夏野菜の焼きびたし

材料(4人分)

油あげ……………30g(長方形1枚)
なす……………70g(1本)
かぼちゃ……………70g(中1/16個)
オクラ……………14g(2本)
サラダ油……………12g(大さじ1)
にんじん……………30g(中1/6本)
三温糖……………小さじ1/2
みりん……………小さじ1強
こいくちしょうゆ……小さじ1/2強
うすくちしょうゆ……小さじ1弱
けずりぶし……………1.2g

※材料は中学年の量を1人分として計算しています。

作り方

① けずりぶしでだしをとる。(水180cc)
② 油あげは1cm位の幅に切る。
③ オクラは、塩でもんで水洗いし、0.5cm幅の輪切りにする。
④ なすは1cm厚さの半月切りにする。
(なすは切り口が空気にふれると変色しやすいため、切ったあとすぐに⑧の袋で油をからめるようにする。)
⑤ かぼちゃは1cm厚さに切る。
⑥ にんじんはせん切りにする。
⑦ 定量のだし汁(120cc)、三温糖、みりん、しょうゆで煮汁を作り、油あげを煮る。
⑧ 水気を切った③④⑤を袋に入れて、サラダ油をからめ、フライパンで火を通し、少し焼き目がつくように焼く。(オープンやトースターでも可)
⑨ ⑦に⑥を加えて煮る。
⑩ にんじんがやわらかくなれば、⑧を加えてさっとかき混ぜて仕上げる。

～できあがり～

ゆう薬局フェス2025

薬局・薬剤師の仕事や役割を
楽しんで学びませんか?
多数のご参加お待ちしております!!

【開催日】
令和7年7月27日(日)

【開催場所】
京都産業会館ホール
(四条烏丸 京都経済センター2階)

【時間】
10:00～16:00

【参加費】
無料

【実施内容の一例】
・子ども薬剤師体験(予約制)
・血管年齢、野菜摂取量、Inbody測定
・親子で考える防災訓練～ステージ～
(事前予約でマールブランシュのお菓子プレゼント)
・覗いてみよう!薬局のお仕事!～ステージ～
(事前予約でマールブランシュのお菓子プレゼント)
・京都ハンナリーズとのコラボイベント多数

イベントの詳細・事前予約は、
6月公開のホームページもしくは、
各店配布チラシをご覧ください!!

ゆう薬局

検索



*台風接近時には、
献立を変更する
場合があります。
献立変更が決まり次第、文書によりお知らせいたします。

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。

7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
7/9	① ひじきのソテー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×	×
7/4	⑤ 七夕そうめん	そうめん	×	×	×	○	×	×	×	×
7/18	⑨ 高野どうふと野菜のたき合わせ	高野どうふ(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。

京都市 和食推進の日

検索

今月の給食指導の目標

食べ物について知ろう

7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	688	395	3.2
中学年	604	367	2.7
低学年	529	340	2.2

今月の行事献立

行事名	献立番号
七夕	5

※食材費高騰への対応について

本市では、令和4・5・6年度に引き続き、令和7年度についても、食材費高騰対策に関する予算が議決され、保護者の皆様の負担を増やすことなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供します。