



令和7年7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)	15 6月30日(月)	1 7月1日(火)	5 7月2日(水)	14 7月3日(木)	10 7月4日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① タコライス風(具) ② スープ	(黄) コッペパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① ブラウンシチュー ② ひじきのソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① きつね丼(具) ② ⑤ かぼちゃの煮つけ ③ 七夕そうめん	(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 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
材	① (赤) 豚肉 40g (緑) ひまねぎ 20 (緑) じゃがいも 5 (緑) にんじん 0.2 (緑) ホールトマト缶詰 10 (黄) サラダ油 1 (黄) カレー粉 0.3 (黄) トマトケチャップ 5 (黄) ウスターソース 2 (黄) 塩 0.5 (黄) こしょう 0.02 (緑) キetchup 42 (黄) サラダ油 0.5 (黄) 塩 0.2 (黄) こしょう 0.01	① (赤) 上 豚肉 25g (黄) じゃがいも 50 (緑) たまねぎ 60 (緑) にんじん 15 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 4 (黄) パスタ 1 (黄) 小麦粉 6 (赤) チーズ(小角) 5 (赤) トマトピューレ 2 (赤) パーベキューソース 4 (赤) ウスターソース 1.1 (赤) 塩 0.9 (赤) こしょう 0.02 (赤) ガーリックパウダー 0.1 (赤) コーリーエ 0.01	① (赤) 油あげ 30g (緑) たまねぎ 35 (黄) さとう 1.5 (黄) みりん 0.5 (黄) うすくちしょうゆ 5.3 (黄) けずりぶし 0.9 ② (緑) かぼちゃ 50 (黄) 三温糖 2.3 (黄) みりん 1 (黄) うすくちしょうゆ 2.7 ③ (黄) そうめん 12 (赤) かまぼこ 8 (緑) にんじん 5 (緑) ほうれん草 10 (黄) みりん 0.2 (黄) 塩 0.3 (黄) うすくちしょうゆ 3 (黄) けずりぶし 0.8 (黄) だし昆布 0.8	① (赤) 上 豚肉 20g (赤) うぶ 80 (緑) たまねぎ 30 (緑) にんじん 10 (緑) しよんが 0.5 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 1 (黄) みりん 1.2 (黄) 料理酒 1 (黄) カレー粉 0.6 (黄) 塩 0.2 (黄) こいくちしょうゆ 2.3 (黄) うすくちしょうゆ 2.5 (黄) 片くすり粉 2 (黄) けずりぶし 1 ② (緑) ほうれん草 50 (緑) もやし 40 (黄) すりごま 3 (黄) みりん 1.7 (黄) こいくちしょうゆ 3.1 (黄) けずりぶし 0.2	① (赤) いし 1尾(45g) (緑) わしょ 1.6 (黄) よま 0.3 (赤) まみ 1.8 (黄) 三温糖 2.7 (黄) 三料 辛子 0.01 (黄) 一味 辛子 1.8 (黄) こいくちしょうゆ 1.4 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 (赤) みりん 0.6 (赤) うすくちしょうゆ 1.8 ③ (赤) 油あげ 8 (緑) にんじん 10 (緑) とろろ 40 (緑) しよんが 0.5 (黄) みりん 1.7 (黄) 塩 0.4 (黄) うすくちしょうゆ 3.4 (黄) 片くすり粉 2 (黄) けずりぶし 1.7
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 (緑) チンゲン菜 15 (黄) 塩 0.5 (黄) こしょう 0.02 (黄) こいくちしょうゆ 0.4 (黄) うすくちしょうゆ 2	② (赤) ミックスビーンズ 15 (緑) にんじん 10 (赤) ひじき 3 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 0.4 (黄) 塩 0.09 (黄) こしょう 0.01 (黄) うすくちしょうゆ 1.9			
月日(曜)	8 7月7日(月)	2 7月8日(火)	6 7月9日(水)	11 7月10日(木)	和4 7月11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) 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 (赤) 牛乳 ① 平天とこんにゃくの煮つけ ② ⑤ 夏野菜の焼きびたし	(黄) 麦ごはん (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) 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
材	① (赤) 上 豚肉 40g (黄) じゃがいも 80 (緑) たまねぎ 30 (黄) 系こんにゃく 20 (黄) サラダ油 1 (赤) 赤みそ 7 (黄) 三温糖 1.5 (黄) 料理酒 2 (黄) 一味唐辛子 0.01 (黄) こいくちしょうゆ 1.5 ② (赤) 油あげ 12 (緑) にんじん 10 (赤) ひじき 4 (黄) サラダ油 0.5 (黄) 三温糖 0.8 (黄) みりん 2 (黄) こいくちしょうゆ 3.6 (黄) 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 (黄) トマトケチャップ 3.5 (黄) ウスターソース 2.2 (黄) 塩 0.6 (黄) こしょう 0.02 (黄) コーリーエ 0.01 ② (緑) ほうれん草 70 (緑) コーン 10 (黄) サラダ油 0.7 (黄) 塩 0.3 (黄) こしょう 0.01 (黄) うすくちしょうゆ 0.9	① (赤) 鶏肉 20g (赤) 平天 40 (緑) にんじん 10 (黄) こんにゃく 20 (黄) 三温糖 0.6 (黄) みりん 1.6 (黄) こいくちしょうゆ 2.7 ② (赤) 油あげ 7 (緑) なす 15 (黄) サラダ油 1 (緑) かぼちゃ 15 (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 7 (黄) 三温糖 0.3 (黄) みりん 1.7 (黄) こいくちしょうゆ 0.9 (黄) うすくちしょうゆ 1.3 (黄) けずりぶし 0.4	① (赤) 鶏肉 50g (赤) ずら卵缶詰 30 (赤) うしよんが 0.5 (緑) しよんが 0.5 (黄) にんじん 1.8 (黄) さとう 0.5 (黄) みりん 1 (黄) 料理酒 3.6 (黄) こいくちしょうゆ 3.6 (黄) 米酢 3.6 ② (緑) にんじん 15 (緑) 三度豆 10 (黄) つきこんにゃく 35 (黄) サラダ油 0.5 (黄) サりごま 2 (赤) けずり粉(かつお) 0.5 (黄) さとう 0.5 (黄) みりん 1.5 (黄) こいくちしょうゆ 3 ③ (赤) 油あげ 8 (黄) じゃがいも 30 (緑) たまねぎ 20 (赤) 赤みそ(京北) 9 (赤) けずりぶし 1.5	① (赤) はものこ 50g (緑) しよんが 2 (黄) 料理酒 1 (黄) 塩 0.1 (黄) うすくちしょうゆ 0.85 (黄) 米粉 4 (黄) 片くすり粉 9 (黄) 油(揚げ用) 2.5 ② (赤) ちくわ 10 (緑) キバーツ 35 (緑) ビーマン 10 (黄) すりごま 2 (黄) ごま油 0.5 (黄) 塩 0.05 (黄) こしょう 0.01 (黄) うすくちしょうゆ 1.8 ③ (赤) とろろ 30 (緑) ほうれん草 20 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) 塩 0.4 (黄) うすくちしょうゆ 2.3 (黄) けずりぶし 0.9 (黄) だし昆布 0.8

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 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) ⑥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、給食の美味しさで温かさを吹き飛ばしました。私はその時、「人が作ってくれた食べ物には温もりがあっという間。」と、改めて思いました。もちろん、私にも苦手な食べ物の1つや2つくらいあるけれど、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、みんなを元気づ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たくないです。改めていつも私たち生徒のために頑張ってくれてくださって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々もいます。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と思います。家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」「お水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人が、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ているということになります。なので、命を与えてくれてい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。

だいすき給食
~京都京北小中学校~

〔交通安全標語〕 急がずに 左右よくみて わたろうね 松ヶ崎小学校 5年 柏原 千咲
〔環境標語〕 食べ残し 減らして守る このくらし 錦林小学校 6年 垣見 和奏

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)	⑨ 7月14日(月)	③ 7月15日(火)	⑬ 7月16日(水)	⑦ 7月17日(木)	⑫ 7月18日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐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	(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)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)麦ごはん (赤)牛乳 ①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
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)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)にんじん 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 塩 0.2 こしょう 0.01	①(赤)鶏もも肉 30g (黄)じゃがいも 40 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 15 (緑)しょうゆ 0.4 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)パスタ 4 (黄)小麦粉 6 (赤)小力粉 1.2 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 (赤)コーグルト(調理用) 5 トマトピューレ 5 フルーツチャツネ 2 バーベキューソース 4 ウスターソース 1.7 塩 0.7 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オールスパイス 0.03 こいくちしょうゆ 1.1 コンソメ 0.01	①(赤)さば 1切(50g) (緑)しょうが 2 (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 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 25 うすくちしょうゆ 0.9	①(赤)上豚肉 25g (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 40 (緑)しょうが 0.8 (赤)うずら卵缶詰 30 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 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 2
料	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	②(緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 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 コンソメ 0.01	②(赤)まぐろ油漬 10 (緑)じゃがいも 10 (黄)キャベツ 42 (黄)サラダ油 0.5 さとう 0.2 と塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1	③(赤)とうふ 30 (緑)たまねぎ 20 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)白みそ 2 (赤)信州みそ 9 けずりぶし 1.5	②(赤)とうふ 30 (緑)にんじん 5 (緑)ほうれん草 15 チキンスープ 15 料理酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 3.4

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

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/ 1	① ひじきのソテー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×	×
7/ 2	⑤ 七夕そうめん	そうめん	×	×	×	○	×	×	×	×
7/14	⑨ 高野豆腐と野菜のたき合わせ	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。

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。