



令和7年7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)	⑧ 6月30日(月)	② 7月1日(火)	⑤ 7月2日(水)	⑨ 7月3日(木)	④ 7月4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)コッペパン(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)ごはん (赤)牛乳 ①きつね丼(具) ②かぼちゃの煮つけ ③七夕そうめん	(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)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 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 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 みりん2 こいくちしょうゆ3.6 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 □ーリエ0.01 ②(緑)ほうれん草70 (緑)コン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	①(赤)油あげ30g (緑)たまねぎ35 (黄)さとう1.5 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50 (黄)三温糖2.3 みりん1 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 みりん0.2 塩0.3 うすくちしょうゆ3 けずりぶし0.8 だし昆布0.8	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 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	①(赤)はしりょうもが酒21 (緑)塩0.1 うすくちしょうゆ0.85 (黄)米4 (黄)片粉9 (黄)油(揚げ用)2.5 ②(赤)ちくわ10 (緑)キャベツ35 (緑)ピーマン10 (黄)すりごま2 (黄)すま塩0.5 こしょう0.01 うすくちしょうゆ1.8 ③(赤)とうふ30 (緑)ほうれん草20 (緑)干しいたけ0.8 塩0.4 うすくちしょうゆ2.3 けずりぶし0.9 だし昆布0.8
料					
月日(曜)	⑬ 7月7日(月)	③ 7月8日(火)	⑪ 7月9日(水)	⑭ 7月10日(木)	⑩ 7月11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)黒糖コッペパン (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鶏肉のさっぱり煮 ②野菜のきんぴら ③みそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①和風カレー豆腐 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)鶏肉30g (黄)じゃがいも40 (緑)たまねぎ50 (緑)にんじん15 (黄)サラダ油(炒め用)0.4 (黄)サラダ油(ルー用)1 (黄)パスタ1 (黄)小力粉1.2 (赤)脱脂粉乳5 (赤)チーズ(小角)5 (赤)ヨーグルト(調理用)5 トマトピューレ5 フルーツチャッパ2 パーベキューソース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 オールのパイ0.03 こいくちしょうゆ1.1 □ーリエ0.01 ②(赤)まぐろ油漬10 (緑)にんじん10 (赤)キャベツ42 (黄)きさや油0.5 (黄)と塩0.2 こしょう0.2 こみしう酢0.01 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 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 □ーリエ0.01	①(赤)鶏肉50g (赤)うずら卵缶詰30 (緑)しよんがく0.5 (緑)にんにく0.5 (黄)さとう1.8 みりん0.5 料理酒1 こいくちしょうゆ3.6 酢3.6 ②(緑)にんじん15 (緑)三度豆10 つきこんにゃく35 (黄)サラダ油0.5 (黄)いりごま2 (赤)けずり粉(かつお)0.5 (黄)さとう0.5 みりん1.5 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 けずりぶし1.5	①(赤)上豚肉20g (赤)とうふ80 (緑)たまねぎ30 (緑)にんじん10 (緑)しよんがく0.5 (黄)サラダ油1 (黄)さとう1 みりん1.2 料理酒1 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)片粉2 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 みりん1.7 こいくちしょうゆ3.1 けずりぶし0.2	①(赤)いわし1尾(45g) (緑)しょうが1.6 (黄)みそ0.3 (赤)赤三糖1.8 料理酒3.5 一味唐辛子0.01 こいくちしょうゆ1.8 酢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 みりん0.6 うすくちしょうゆ1.8 ③(赤)油あげ8 (緑)にんじん10 (緑)とうがら40 (緑)しょうが0.5 みりん1.7 塩0.4 うすくちしょうゆ3.4 (黄)片粉2 けずりぶし1.7
料					

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、ごはんのにのせたり、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いいな。」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た給食を作ってくれ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、本当はとっ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、遠くに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。給食に関わってくれた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〕自転車はスピード出しすぎ 事故のもと 北醍醐小学校 4年 松下 睦

〔環境標語〕リサイクル ごみを資源に 役立てて 醍醐小学校 5年 大井 茉凜

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) 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)	7 月 14 日 (月)	7 月 15 日 (火)	7 月 16 日 (水)	7 月 17 日 (木)	7 月 18 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) 味 っ け コ ッ ペ パ ン (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 ⑤ 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) 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 平 天 と こ ん に や く の 煮 つ け ② ⑤ 夏 野 菜 の 焼 き び た し
材	① (赤) 豚 ひ き 肉 40g (緑) た ま ね ぎ ん 20 (緑) に ん じ 5 (緑) ホ ー ル ト マ ト 缶 詰 0.2 (黄) サ ラ ダ 油 1 サ カ レ ー 粉 0.3 ト マ ト ケ ャ ッ プ 5 ウ ス タ ー ソ ー ス 2 塩 0.5 こ し よ う 0.02 (緑) キ ヤ ベ ツ 42 (黄) サ ラ ダ 油 0.5 塩 0.2 こ し よ う 0.01	① (赤) 上 豚 肉 25g (黄) じ ゃ が い も 50 (緑) た ま ね ぎ ん 60 (緑) に ん じ 15 (黄) サ ラ ダ 油 (炒め用) 1 (黄) サ ラ ダ 油 (ルー用) 4 (黄) バ タ ー 1 (黄) 小 麦 粉 6 (赤) チ ー ズ (小角) 5 ト マ ト ビ 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 よ う 0.02 ガ ー リ ッ ク パ ウ ダ ー 0.1 ク ー リ エ 0.01	① (赤) さ ば 1 切 (50g) (緑) し よ う が 2 (黄) み 温 糖 1.05 料 り ん 2.3 理 酒 2.3 こ い く ち し ょ う ゆ 2.3 ② (緑) 切 干 大 根 4 (黄) み 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 ③ (赤) と う ぶ 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	① (赤) 上 豚 肉 25g (緑) に ん じ ん 10 (緑) キ ャ ベ ツ 40 (緑) し よ 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 よ 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 ② (赤) と う ぶ 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	① (赤) 鶏 肉 20g (赤) 平 天 40 (緑) に ん じ ん 10 こ ん に や く 20 (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 7 (緑) な す 15 (黄) サ ラ ダ 油 1 (緑) か ぼ ち や 15 (黄) サ ラ ダ 油 0.5 (緑) オ ク ー ラ 2.9 (黄) サ ラ ダ 油 0.3 (緑) に ん じ ん 7 (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
料	② (緑) た ま ね ぎ ん 30 (緑) に ん じ 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 よ う 0.02 こ い く ち し ょ う ゆ 0.4 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 塩 0.09 こ し よ う 0.01 う す く ち し ょ う ゆ 1.9			

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……………30 g (長方形 1 枚)
なす……………70 g (1 本)
かぼちゃ……………70 g (中1/16個)
オクラ……………14 g (2 本)
サラダ油……………12 g (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……………1.2 g

※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

- けずりぶしでだしをとる。(水180cc)
- 油あげは 1 cm 位の幅に切る。
- オクラは、塩でもんで水洗いし、0.5cm 幅の輪切りにする。
- なすは 1 cm 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。)
- かぼちゃは 1 cm 厚さに切る。
- にんじんはせん切りにする。
- 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。
- 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)
- ⑦に⑥を加えて煮る。
- 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～

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
7/15	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/ 3	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、しらすほし、すほし(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。

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。



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～
(事前予約でマールプ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～
(事前予約でマールプ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。

京都市 和食推進の日

検索

