



令和7年9月分 京都市小学校給食献立表



北・中京・下京・東山・南支部用

京都市教育委員会

今月の給食指導の目標

なんでも食べて
元気にすごそう

9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	675	394	3.1
中学年	594	366	2.7
低学年	520	340	2.2

*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。



月日(曜)	 12 8月26日 (火)	5 8月27日 (水)	17 8月28日 (木)	20 8月29日 (金)
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① とりめし(具) ② キャベツの煮つけ ③ すまし汁	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ① 鶏肉とうずら卵のスパイシーいため ② スー プ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 高野どうふと野菜のたき合わせ ② ごま 酢 煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 肉 み そ い た め ② ミー フ ン ス ー プ
	① (赤)鶏肉 40g (緑)にんじん 5 (緑)ごぼう 15 (緑)しょうが 0.3 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 1.3 (黄)みりんと酒 2 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2.4	① (赤)鶏肉 35g (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 15 (緑)にんにく 0.5 (赤)うずら卵缶詰 30 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.6 (黄)カレー粉 0.3 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 3	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)にんじん 15 (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)豚肉 20g (赤)上酒 1 こいくちしょうゆ 0.9 (赤)大豆 17 (赤)大葉 25 (緑)ほうれん草 0.4 (緑)しょうが 0.4 (緑)にんにく 20 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)干しいたけ 1 (赤)赤みそ 3.6 (赤)八丁みそ 0.9 (黄)料理酒 1.3 こいくちしょうゆ 1.4
	② (赤)油あげ 12 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 42 うすくちしょうゆ 2.7 けずりぶし 1	② (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 5 (緑)もやし 20 チキンスープ 15 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 2	② (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 42 (緑)きゅうり 7 (赤)細切ごんぶ 0.5 (黄)すりごま 2.5 (黄)さとう 0.8 うすくちしょうゆ 2.8 米酢 1.3	② (黄)米粉 8 (緑)たまねぎ 10 (緑)にんじん 5 (緑)もやし 20 (緑)チキンスープ 15 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 2
	③ (赤)とうふ 30 (緑)ほうれん草 20 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			
材				
料				

月日(曜)	15 9月1日(月)	18 9月2日(火)	2 9月3日(水)	11 9月4日(木)	19 9月5日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①五目豆腐 ②ほうれん草ともやしのいためナムル ③りんごゼリー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①鶏ちゃん ②もやしの煮びたし	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ①ポークビーンズ ②ごぼうのソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①Sさけの塩こうじ焼き ②小松菜と切干大根の煮びたし ③かぼちゃのみそ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①鶏肉と野菜の煮つけ ②ひじき豆 ③じゃこ
	①(赤)上豚肉 20g (赤)とうふ 80 (緑)たまねぎ 30 (緑)小松菜 10 (緑)しょうが 0.8 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとう 0.9 塩 0.45 こいくちしょうゆ 4.6 (黄)片くり粉 2	①(赤)鶏肉 40g (赤)料理酒 1 うすくちしょうゆ 1.2 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 15 (緑)キャベツ 42 (緑)しょうが 0.8 (緑)にんにく 0.5 (黄)サラダ油 1 (赤)赤みそ 4 (黄)さとう 0.6 料理酒 1 うすくちしょうゆ 1.5	①(赤)上豚角切肉 25g (赤)大豆 28 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油 1 トマトケチャップ 9 ウスターソース 1.6 塩 0.45 こしょう 0.02 □ーリ工 0.01	①(赤)さけ 1切(50g) 塩こうじ 2.5 料理酒 1.25 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 30 うすくちしょうゆ 0.9	①(赤)鶏肉 30g (黄)じゃがいも 65 (緑)たまねぎ 45 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 みりん 2.1 こいくちしょうゆ 2.1 うすくちしょうゆ 3.6
	②(緑)ほうれん草 50 (緑)もやし 50 (黄)ごま油 1 (黄)さとう 0.9 うすくちしょうゆ 4.1 米酢 1	②(赤)油あげ 12 (黄)さとう 0.3 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 けずりぶし 0.2 (緑)にんじん 5 (緑)もやし 55 (緑)だいこん葉 20 うすくちしょうゆ 1.7	②(赤)まぐろ油漬 8 (緑)にんじん 5 (緑)ごぼう 25 (黄)サラダ油 0.5 (黄)すりごま 2.5 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.9	③(赤)油あげ 8 (緑)たまねぎ 20 (緑)かぼちゃ 20 (赤)赤みそ(京北) 9 けずりぶし 1.7	②(赤)大豆 8 (赤)油あげ 8 (緑)にんじん 5 (赤)ひじき 4 (黄)サラダ油 0.5 (黄)三温糖 1.1 みりん 2 こいくちしょうゆ 3.6 けずりぶし 0.5
	③(緑黄)りんごゼリー 1個(40g)				③(赤)じゃこ(ミニ) 1袋(5g)
材					
料					

🍷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……⑥えだ豆 ⑨金時豆の甘煮 ⑩さばのつけ焼き ⑪さけの塩こうじ焼き

給食で人・食べ物と繋ぐ

梶野小学校 教諭 丸尾 瑠弥香

子どもたちは学校へ来ると「今日の放課後遊ぼう。」「今日の授業何するんやったっけ。」「昨日〇〇なことがあってん。」など様々な話をしています。その中でも毎日と言っているほど聞く言葉があります。それは、「今日の給食何だろう。」や「今日の給食〇〇やって。めっちゃ楽しみ。」などの給食を楽しみにしている言葉です。子どもたちにとって給食は学校の中でとても楽しみにしているものの一つです。そんな楽しみにしている子どもたちの裏では、給食を作っている給食調理員、献立を考えている栄養教諭など様々な人の支えがあります。

毎日安全面も考えながら調理をさせていただいているおかげで子どもたちは安心して食べることができています。また、行事や旬の野菜に合わせた献立を考えていただいています。給食カレンダーでは、今日の給食の情報が載っています。子どもたちはそれを見て、食べ物について新しい学びがあったり文化とのつながりも学んだりすることができます。時には「ハッピーキャロット」と呼ばれる、星型やハート形の人参が入っているときもあり、入っていたときは子どもたちも素敵な笑顔を見せてくれます。

このような一つひとつの取組が子どもたちが給食を楽しみにすることに繋がっているのではないかと思います。

「給食」はただ食べるということだけでなく、様々な人との繋がりや文化との繋がりをもてる、子どもたちにとって欠けてはならないものです。そんな給食を子どもたちとともに大切にしていきたいと思います。

9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
8/28	17 高野豆腐と野菜のたき合わせ	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×	×
9/16	21 マーボ豆腐	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×

*たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、しらすばし、すばし(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。

〔交通安全標語〕大雨は斜面を崩す顔もある 上賀茂小学校 6年 田村 篤紀

〔環境標語〕フードロスなくしていこう 少すつ 元町小学校 6年 藤井 陽太

S スチームコンベクションオーブンを使った献立……⑥えだ豆 ⑨金時豆の甘煮 ⑩さばのつけ焼き ⑪さけの塩こうじ焼き

月日(曜)	⑧ 9月22日 (月)	⑨ 9月24日 (水)	⑩ 9月25日 (木)	⑪ 9月26日 (金)
献立名	(黄) 小麦ごはん (赤) 牛乳 ① チキンカレー ② ひじきのソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① さんまのしょうが煮 ② えだ豆 ③ 沢煮	(黄) 小型コッペパン (赤) 牛乳 ① スパゲティのミートソース煮 ② 小松菜のソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 平天とこんにゃくの煮つけ ② みそかんばん
材	① (赤) 鶏 30g (黄) 鶏 40g (緑) たに 50g (緑) にし 15g (黄) し 0.4g (黄) サバ 1g (黄) 小 1g (赤) 脱脂粉乳 4g (赤) チョーグルト(小角) 5g (赤) トマトピューレ(調理用) 5g (赤) フルーツチャツス 2g (赤) パーベキューソース 4g (赤) ウスターソース 1.7g (赤) 塩 0.7g (赤) こ 0.02g (赤) ガーリックパウダー 0.1g (赤) オールスパイス 0.03g (赤) こいくちしょうゆ 1.1g (赤) 口 0.01g	① (赤) さんま 1切 (40g) (緑) しょうが 1.6 (黄) 三温糖 1.25 料理酒 2.3 こいくちしょうゆ 2.9 ② (緑) えだ豆 14 ③ (赤) 上豚肉 10 (緑) にんじん 10 (緑) ごぼう 10 (緑) 白ねぎ 5 (緑) 小松菜 15 料理酒 1 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 2	① (黄) スパゲティ(デュラム・セモリナ) 27g (赤) 牛ひき肉 30 (緑) たまねぎ 60 (緑) にんじん 10 (黄) サラダ油 0.8 (黄) 小麦粉 1.5 トマトケチャップ 10.5 トマトピューレ 12 ウスターソース 2.8 塩 0.5 こしょう 0.02 ② (緑) にんじん 5 (緑) 小松菜 70 (緑) コーン 10 (黄) サラダ油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 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 こんにゃく 20 (黄) 三温糖 0.6 みりん 1.6 こいくちしょうゆ 2.7 ② (黄) じゃがいも 50 (黄) 油 (揚げ用) 2 (緑) 三度豆 10 (黄) いりごま 2.5 (赤) 信州みそ 3 (黄) さとう 1.7 みりん 2
料	② (緑) にんじん 10 (緑) コーン 10 (緑) 三度豆 10 (赤) ひじき 3 (黄) ラダ油 1 (黄) と塩 0.4 (黄) こしょう 0.18 (黄) うすくちしょうゆ 0.01 (黄) うすくちしょうゆ 1.8			

本市の財源確保のための広告を掲載しています。
 広告内容に関する質問等につきましては、直接、
 広告スポンサーにお問い合わせください。

受け継ごう郷土料理

郷土料理は、各地域の産物を上手く活用して、風土にあった料理として、食べられ、歴史や文化、食生活とともに受け継がれています。

今月の新献立は、福島県の郷土料理「みそかんぷら」です。かんぷらとは、福島県の一部地域の方言で「じゃがいも」を表す言葉です。夏に収穫したじゃがいもを使って、この料理は作られてきました。

給食では、揚げたじゃがいもと蒸した三度豆に、信州みそやみりん、さとう、ごまで作ったみそだれを絡めて仕上げます。いりごまの香りと甘辛い味がごはんによく合う献立です。

これからも京都の食文化はもちろん、日本各地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も知らせていきます。



検索

