



令和7年9月分 京都市小学校給食献立表



右京・西京支部(花背小中含む)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)	⑪ 8月26日(火)	② 8月27日(水)	⑮ 8月28日(木)	⑫ 8月29日(金)
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐と野菜のたき合わせ ② ごま酢煮	(黄)味つけコッペパン (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 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 とりめし(具) ② キャベツの煮つけ ③ すまし汁
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)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)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)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 (緑)にんじん 5 (緑)ごぼう 15 (緑)干しいたけ 0.3 (緑)干しうたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 さとりん 1.3 みりんと 2 料理酒 1 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2.4
料	② (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 42 (緑)きゅうり 7 (赤)細切こんぶ 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 (赤)まぐろ油漬 8 (緑)にんじん 5 (緑)ごぼう 25 酢 1 (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	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 ③ (緑黄)りんごゼリー 1個(40g)	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 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

月日(曜)	③ 9月1日(月)	⑩ 9月2日(火)	④ 9月3日(水)	⑮ 9月4日(木)	⑪ 9月5日(金)
献立名	(黄)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 プリプリ中華いため ② わかめスープ	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① 豚肉のケチャップ煮 ② 野菜のスープ煮	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 鶏ちゃん ② もやしの煮びたし	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① ⑤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
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)小麦粉 4 (赤)小力粉 6 (赤)脱脂粉乳 1.2 (赤)チーゼルス(小角) 5 (赤)ヨーグルト(調理用) 5 トマトピューレ 5 フルーツチャツネ 2 ブルーベリーソース 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 オイルスパイス 0.03 こいくちしょうゆ 1.1 □ーリ工 0.01	① (赤)鶏肉 35g (黄)ごま油 0.5 料理酒 1 こいくちしょうゆ 2.3 (緑)にんじん 15 (緑)しよんが 0.8 (緑)にんにく 0.5 (赤)ごんにゃく 40 (赤)ずら卵缶 30 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 1.2 一味唐辛子 0.005 (赤)赤唐みそ 0.2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1.8 米 酢 0.4 (黄)片くり粉 1	① (赤)上豚肉 35g (黄)じゃがいも 60 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.9 トマトケチャップ 7.2 ウスターソース 3.6 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 □ーリ工 0.01	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 ② (赤)油あげ 12 (黄)さとりん 0.3 みりんと 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	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 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
料	② (緑)にんじん 10 (緑)こし 10 (赤)一度 10 (赤)三度 3 (黄)ひさ 1 (黄)ラダ 0.4 と塩 0.18 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.8	② (赤)とうふ 20 (赤)たまねぎ 25 (赤)乾燥わかめ 0.5 チキンスープ 15 料理酒 1 塩 0.6 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.3			

🍷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。
🍷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い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
8/26	⑪ 高野豆腐と野菜のたき合わせ	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×	×
9/22	⑫ 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〕ふだんから災害じゅんび ゆだんせず 松尾小学校 4年 荒木 優花
〔環境標語〕そのごみを拾うとみんな しあわせに 檜原小学校 5年 高村 芽生



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。

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

月日(曜)	⑩ 9月8日(月)	⑬ 9月9日(火)	③ 9月10日(水)	⑩ 9月11日(木)	⑭ 9月12日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①鶏肉と野菜の煮つけ ②ひじき豆 ③じゃこ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①こぎつねちらし(具) ②ほうれん草のおかか煮 ③赤だし	(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野菜のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①⑤さばのつけ焼き ②ほうれん草のごま煮 ③みそ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①いも煮 ②だいこん葉とじゃこのいためもの
材	①(赤)鶏肉30g (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0.7 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	①(赤)油あげ30g (緑)にんにく10 (緑)干しいたけ0.5 (黄)いりごま2.5 (黄)さとう3.5 塩0.7 うすくちしょうゆ1 米酢7 けずりぶし0.8	①(赤)鶏肉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 塩0.7 こしよいう0.02 口ーり工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	①(赤)牛肉30g (黄)里いも50 (緑)にんにく10 (緑)白ねぎ8 こんにゃく15 (黄)サラダ油0.5 (黄)さとう0.9 みりん0.9 料理酒2 こいくちしょうゆ4.5 うすくちしょうゆ1.8
料	②(赤)大豆8 (赤)油あげ8 (緑)にんにく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(赤)じゃこ(ミニ)1袋(5g)	②(緑)ほうれん草60 (赤)花かつお0.8 みりん0.9 こいくちしょうゆ1.9 だし昆布0.2 ③(赤)とうふ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	②(緑)にんにく5 (緑)キャベツ42 (緑)コン10 (黄)サラダ油0.7 塩0.2 こしよいう0.01 うすくちしょうゆ0.8	②(緑)にんにく5 (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 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)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2.5 みりん1.1 料理酒0.5 こいくちしょうゆ1.4
月日(曜)	⑳ 9月16日(火)	⑤ 9月17日(水)	㉒ 9月18日(木)	和⑥ 9月19日(金)	
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①肉みそいため ②ミーフンスープ	(黄)黒糖コッペパン (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平天とこんにゃくの煮つけ ②みそかんぷら	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①さんまのしょうが煮 ②⑤えだ豆 ③沢煮	
材	①(赤)上豚肉20g 料こいくちしょうゆ1 (赤)大ほうれん草17 (緑)しょうが0.4 (緑)にんにく0.4 (緑)干しいたけ0.8 (黄)サラダ油1 (赤)赤みそ3.6 (赤)八丁みそ0.9 (黄)さとう1.3 料理酒1.5 こいくちしょうゆ1.4	①(赤)鶏肉35g (緑)たまねぎ30 (緑)にんにく15 (赤)うずら卵缶詰30 (黄)サラダ油1 (黄)さとう0.6 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)鶏肉20g (赤)平天40 (緑)にんにく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	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	
料	②(黄)米粉麺8 (緑)たまねぎ10 (緑)まんじゅう5 (緑)もやし20 チキンスープ15 塩0.5 こしよいう0.02 こいくちしょうゆ0.5 うすくちしょうゆ2	②(緑)たまねぎ30 (緑)にんにく5 (緑)もやし20 チキンスープ15 塩0.5 こしよいう0.02 こいくちしょうゆ0.4 うすくちしょうゆ2	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	②(緑)えだ豆14 ③(赤)上豚肉10 (緑)にんにく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	
月日(曜)	㉑ 9月22日(月)	⑨ 9月24日(水)	① 9月25日(木)	⑦ 9月26日(金)	
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①マーボ豆腐 ②切り干大根のいためナムル	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①おからそぼろ丼(具) ②⑤金時豆の甘煮 ③キャベツのすまし汁	(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小あじのこはくあげ ②タイプエン	
材	①(赤)豚ひき肉25g (赤)とうふ90 (緑)たまねぎ40 (緑)だしようが0.8 (緑)にんにく0.3 (黄)サラダ油1 チキンスープ10 (赤)赤みそ3 (黄)さとう0.5 料理酒1 一味唐辛子0.02 テンメンジャン2.2 こいくちしょうゆ1.5 塩0.1 こしよいう0.02 (黄)片くり粉2	①(赤)鶏ひき肉40g (赤)おからパウダー1.5 (緑)たまねぎ20 (緑)にんにく5 (緑)しょうが0.2 (緑)干しいたけ0.5 (黄)サラダ油0.5 (黄)さとう1.3 みりん2.8 こいくちしょうゆ6.2	①(黄)スパゲティ(デュラム・セモリナ)27g (赤)豚ひき肉30 (緑)たまねぎ60 (緑)にんにく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 こしよいう0.02	①(赤)小あじ40g (緑)しょうが2 料理酒1 こいくちしょうゆ1.7 (黄)米粉3 (黄)片くり粉7 (黄)油(揚げ用)2	
料	②(緑)ほうれん草45 (緑)切り干大根4 (黄)ごま油1 (黄)さとう1 うすくちしょうゆ4.6 米酢1	②(赤)金時豆10 (黄)三温糖3 うすくちしょうゆ0.6 ③(赤)油あげ8 (緑)にんにく10 (緑)キャベツ20 塩0.5 うすくちしょうゆ2.8 けずりぶし1.7	②(緑)にんにく5 (緑)小松菜70 (緑)コン10 (黄)サラダ油0.5 塩0.3 こしよいう0.01 うすくちしょうゆ0.9	②(赤)上豚肉15 (緑)にんにく5 (緑)キャベツ20 (緑)しょうが0.3 (緑)干しいたけ0.8 (赤)うずら卵缶詰20 (黄)はるさめ7 チキンスープ10 (黄)サラダ油0.5 (黄)ごま油0.5 料理酒1 塩0.5 こしよいう0.01 うすくちしょうゆ2.3	

広告

京都大恐竜博

巨大恐竜が宝ヶ池に集結!!

国立京都国際会館 イベントホール

チケット購入はこちら(アソビュー)▶

2025 8.10(日)▶8.17(日)

9時30分～17時(最終入場:16時30分)※会期中無休

チケット料金(税込)	前売券(期間限定)	当日券	障がい者割引料金
大人(中学生以上)	1,300円	1,600円	1,100円
こども(3歳～小学生)	700円	1,000円	600円

※中止以外の払い戻しはいたしません。 ※小学生以下は保護者同伴
※障がい者割引について
※会場(京都市会館)にて会場券のみ販売します。 ※前売券およびプレイガイドでは扱いません。
※団体(3名以上)割引料金となります。 ※障がい者割引は当日券販売窓口で障がい者手帳をご提示ください。

主催: 国立京都国際会館、京都新聞

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知らせていきます。

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)を見ることがができます。

京都市 和食推進の日

検索

