



令和7年9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

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)	㉑ 8月26日 (火)	㉒ 8月27日 (水)	㉓ 8月28日 (木)	㉔ 8月29日 (金)
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① マーボ豆腐 ② 切干大根のいためナムル	(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)麦ごはん (赤)牛乳 ①㊟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)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
	① (赤)豚ひき肉 25g (赤)とうふ 90 (緑)たまねぎ 40 (緑)しょうが 0.8 (緑)にんにく 0.3 (黄)サラダ油 1 チキンスープ 10 (赤)さとう 3 (黄)味噌 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 こしょう 0.02 (黄)片くり粉 2 ② (緑)ほうれん草 45 (緑)切干大根 4 (黄)ごま油 1 (黄)さとう 1 うすくちしょうゆ 4.6 米酢 1	① (赤)油あげ 30g (緑)にんじん 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 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	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	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 口ーリエ 0.01 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
材				
料				
月日(曜)	㉕ 9月1日 (月)	㉖ 9月2日 (火)	㉗ 9月3日 (水)	㉘ 9月4日 (木)
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)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)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	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①㊟さばのつけ焼き ② ほうれん草のごま煮 ③ みそ汁
	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 (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 (赤)じゃこ(ミニ) 1袋 (5g)	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 口ーリエ 0.01	① (赤)牛肉 30g (黄)里いも 50 (緑)にんじん 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 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	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)にんじん 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
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。
㊟スチームコンベクションオープンを使った献立……㊟えだ豆 ㊟金時豆の甘煮 ㊟さばのつけ焼き ㊟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、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
9/22	㊟ 高野どうふと野菜のたき合わせ	高野どうふ(角切)	×	○	×	×	×	×	×
8/26	㊟ 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。

〔交通安全標語〕防災は各自の備えと助け合い 藤城小学校 5年 安井 透士
〔環境標語〕未来のために今できること 自分から 藤ノ森小学校 5年 小林 薫乃

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……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)	⑳ 9月8日(月)	㉓ 9月9日(火)	㉞ 9月10日(水)	和㉑ 9月11日(木)	㉜ 9月12日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①肉みそいため ②ミーフンスープ	(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)ごはん (赤)牛乳 ①プリプリ中華いため ②わかめスープ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①さんまのしょうが煮 ②えだ煮 ③沢煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①鶏ちゃん ②もやしの煮びたし
材	①(赤)上豚肉20g (赤)こいくちしょうゆ1 (赤)大豆17 (緑)ほれん草25 (緑)しょうゆ0.4 (緑)にんにく0.4 (緑)こなし0.8 (黄)千し0.1 (赤)みそ3.6 (赤)みそ0.9 (赤)みそ0.9 (黄)みそ1.3 (黄)みそ1.5 (黄)みそ1.4	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 (赤)トマトケチャップ3 (赤)トマトピューレ5 塩0.7 こしょう0.02 こしょう0.01	①(赤)鶏肉35g (黄)ごま油0.5 (黄)料理酒1 (緑)こいくちしょうゆ2.3 (緑)しょうゆ15 (緑)にんにく0.8 (緑)しょうゆ0.5 (赤)しょうゆ40 (赤)ずら卵缶30 (緑)千し0.8 (黄)千し0.1 (黄)さとう1.2 (赤)一味辛0.005 (赤)赤みそ0.2 (赤)こいくちしょうゆ2 (赤)うすくちしょうゆ1.8 (黄)米酢0.4 片くり粉1	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	①(赤)鶏肉40g (赤)料理酒1 (緑)うすくちしょうゆ1.2 (緑)たまねぎ20 (緑)にんにく15 (緑)きゅうり42 (緑)しょうゆ0.8 (緑)にんにく0.5 (黄)サラダ油1 (赤)みそ4 (黄)みそ0.6 (黄)みそ1 料理酒1 うすくちしょうゆ1.5 ②(赤)油あげ12 (黄)さとりうん0.3 みどり1 うすくちしょうゆ1.5 けずりぶし0.2 (緑)にんにく5 (緑)もやし55 (緑)だいこん葉20 うすくちしょうゆ1.7
料	②(黄)米粉8 (緑)たまねぎ10 (緑)にんにく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	②(緑)にんにく5 (緑)にんにく42 (緑)コーン10 (黄)サラダ油0.7 塩0.2 こしょう0.01 うすくちしょうゆ0.8	②(赤)とうふ20 (緑)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		

月日(曜)	㉟ 9月16日(火)	㉡ 9月17日(水)	㉣ 9月18日(木)	㉥ 9月19日(金)
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①ごぼう 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チキンカレー ②ひじきのソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①小あじのこはくあげ ②タイピーエン	(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
材	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30g (黄)じゃがいも40 (緑)たまねぎ50 (緑)にんにく15 (黄)サラダ油(炒め用)0.4 (黄)サラダ油(ルー用)1 (黄)バター4 (黄)小麦粉6 (赤)脱脂粉乳1.2 (赤)チーズ(小角)5 (赤)ヨーグルト(調理用)5 (赤)トマトピューレ5 (赤)フルーツチャップネス2 (赤)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 オリーブオイル0.03 こいくちしょうゆ1.1 こしょう0.01	①(赤)小あじ40g (緑)しょうが2 (緑)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 ②(赤)上豚肉15 (緑)にんにく5 (緑)きゅうり20 (緑)しょうが0.3 (緑)干しいたけ0.8 (赤)うずら卵缶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 (黄)料理酒1 塩0.5 こしょう0.01 うすくちしょうゆ2.3	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 こしょう0.02 ②(緑)にんにく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
料	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(緑)にんにく10 (緑)にんにく10 (緑)にんにく10 (赤)三度豆3 (黄)みそ1 (黄)みそ0.4 (黄)みそ0.18 (黄)みそ0.01 こしょう0.01 うすくちしょうゆ1.8		

月日(曜)	㉧ 9月22日(月)	㉨ 9月24日(水)	㉩ 9月25日(木)	㉪ 9月26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ごま酢煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①平天とこんにゃくの煮つけ ②みそかんぷら	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①おからそぼろ丼(具) ②金時豆の甘煮 ③キャベツのすまし汁	(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
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)にんにく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)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 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	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 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	①(赤)鶏肉35g (緑)たまねぎ30 (緑)にんにく15 (緑)にんにく0.5 (赤)うずら卵缶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 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 こしょう0.02 こいくちしょうゆ0.4 うすくちしょうゆ2
料	②(緑)にんにく5 (緑)キャベツ42 (緑)きゅうり7 (赤)細切こんにゃく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			

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)▶

チケット料金(税込)	前売券	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
・申請書(住所・氏名・年齢・学年)を会場での受付に提出してください。 ※前売券および当日券は払い戻しできません。
・団体(3人以上)も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。



