



令和7年6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)	⑩ 6月2日(月)	④ 6月3日(火)	和⑧ 6月4日(水)	②⑩ 6月5日(木)	⑦ 6月6日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① おからツナ丼(具) ② かみなりこんにゃく ③ すまし汁	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ① チキンカレーシチュー ② ひじきのソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①㊦さわらの幽庵焼き ② 小松菜と切干大根の煮びたし ③ みょうがのみそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉と野菜のオイスターソースいため ② 中華コーンスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 肉みそいため ② ごま酢煮
材	① (赤)まぐろ油漬40g (赤)おから20 (緑)たまねぎ10 (緑)にんじん10 (緑)しょうが0.6 (緑)干ししいたけ0.5 (黄)サラダ油0.3 (黄)小麦粉1.3 (黄)三温糖2.1 みそ1.3 料理酒1.3 こいくちしょうゆ3.4 ② (赤)こんにゃく40 (黄)ごま油0.5 (赤)花かつお0.3 (黄)さとりうん0.8 うすくちしょうゆ2 けずりぶし0.3 ③ (赤)とうふ40 (緑)小松菜10 塩0.4 うすくちしょうゆ2.3 けずりぶし0.9 だし昆布0.9	① (赤)鶏肉30g (黄)じゃがいも50 (緑)たまねぎ50 (緑)にんじん15 (緑)しょうが0.4 (黄)サラダ油1 (黄)小麦粉1.5 (黄)小豆2.5 (赤)バター5 (赤)脱脂粉乳0.7 (赤)ヨーグルト(調理用)5 (赤)マトビュール3 トマトピューレ2 パルベキューソース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0.3 オリーブオイル0.01 ② (赤)ミックスビーンズ15 (緑)にんじん10 (赤)じゃがいも3 (黄)サラダ油1 (黄)さとう0.4 塩0.09 こしょう0.01 うすくちしょうゆ1.9	① (赤)さわら1切(50g) (緑)ゆず果汁3 (黄)さとう0.3 みりん3 料理酒2.45 こいくちしょうゆ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30 うすくちしょうゆ0.9 ③ (赤)とうふ30 (緑)みょうが2 (赤)乾燥わかめ0.5 (赤)みそ(京北)9 けずりぶし1.7	① (赤)上豚肉35g (緑)たまねぎ20 (緑)ピーマン15 (緑)しょうが0.4 (緑)たけのこ缶詰10 (黄)サラダ油1 (黄)さとう0.5 料理酒2 オイスターソース2.8 こいくちしょうゆ1.5 (黄)片くり粉1 ② (赤)鶏卵25 (緑)たまねぎ20 (緑)にんじん5 (緑)ほうれん草20 (緑)クリームコーン缶詰20 チキンスープ10 塩0.6 うすくちしょうゆ2.8 (黄)片くり粉0.5	① (赤)上豚肉20g (赤)上料1 (赤)こいくちしょうゆ0.9 (赤)大豆17 (緑)ほうれん草25 (緑)しょうが0.4 (緑)にんじん0.4 (緑)こんにゃく20 (緑)干ししいたけ0.8 (黄)サラダ油1 (赤)赤みそ3.6 (赤)八丁みそ0.9 (黄)さと料理酒1.5 こいくちしょうゆ1.4 ② (赤)しらすほし3 (緑)にんじん5 (緑)キャベツ42 (赤)細切こんぶ0.5 (黄)すりごま2.5 (黄)さと0.7 うすくちしょうゆ2.6 米酢1.3
料					

月日(曜)	⑫ 6月9日(月)	① 6月10日(火)	⑰ 6月11日(水)	⑱ 6月12日(木)	⑬ 6月13日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚丼(白みそ味)(具) ②㊦こんぶ豆 ③ キャベツのすまし汁	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ① ソーセージとポテのケチャップサンド(具) ② スー プ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 五目豆腐 ② ほうれん草のいためもの ③ じゃこ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① プリプリ中華いため ② わかめスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① さばのかわり煮 ② 豚肉と野菜の煮つけ
材	① (赤)上豚肉45g (緑)たまねぎ35 (緑)細ねぎ2 (黄)サラダ油1 (赤)赤みそ3 (赤)白みそ3 (黄)さとりうん0.2 さみりん3 料理酒2 こいくちしょうゆ0.5 ② (赤)大豆10 (赤)切こんぶ0.8 (黄)三温糖1 みりん0.5 こいくちしょうゆ1.4 ③ (赤)油あげ8 (緑)にんじん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)チキンフランクフルト30g (黄)じゃがいも30 (緑)たまねぎ10 (黄)サラダ油0.5 (黄)さとう0.4 トマトケチャップ8 ウスターソース2 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 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	① (赤)上豚肉20g (赤)とうふ80 (緑)たまねぎ30 (緑)にんじん10 (緑)しょうが0.8 (緑)干ししいたけ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 ② (緑)にんじん10 (緑)ほうれん草70 (黄)サラダ油1 (黄)さとう0.3 こいくちしょうゆ1.6 うすくちしょうゆ1.6 ③ (赤)じゃこ(ミニ)1袋(5g)	① (赤)鶏肉(もも)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)しょうが0.8 (緑)にんじん0.5 (緑)こんにゃく40 (赤)ずら卵缶詰30 (緑)干ししいたけ0.8 (黄)サラダ油1 (黄)さと唐辛子1.2 (赤)一味唐辛子0.005 (赤)赤みそ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 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	① (赤)さば1切(54g) (緑)しょうが1.6 (黄)ごま油0.3 (赤)赤みそ1.8 (黄)三温糖2.7 料理酒3.5 一味唐辛子0.01 こいくちしょうゆ1.8 米酢1.4 ② (赤)上豚肉25 (黄)じゃがいも65 (緑)にんじん15 (緑)三度豆10 (緑)干ししいたけ0.8 (黄)三温糖0.8 こいくちしょうゆ2.3 うすくちしょうゆ3 けずりぶし0.5
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……㊧ さわらの幽庵焼き ㊨ こんぶ豆 ㊩ ういろ(黒豆とう) ㊪ なま節のしょうが煮

大切にしたい 食の三つの輪

大敷小学校 栄養教諭 内輪 寿代

私は栄養教諭として、三つの食の輪を大切にしています。
私が栄養教諭を目指したきっかけは、中学生の頃、病気で食べられない経験をした事です。生命を維持するだけなら点滴で補うことが出来ますが、五感を使って味わう事が出来ません。その時に五感を使って味わえることの大切さを実感しました。栄養教諭として日々、子どもたちと向き合う今、大切にしている一つ目は、五感で味わう食の輪。入学祝の献立はスパゲッティのミートソース煮とほうれん草のソテーで、新1年生にとっても、新しい環境で不安な子でも食べやすいようにと考えた献立です。ほうれん草が苦手な児童も中にはいることでしょう。「苦手な物でも挑戦してみよう!」と思えるように、ほうれん草の緑色とコーンの黄色の彩りを目で味わい、食べた時にはどんな音がするか耳で味わうなど、クラスのみんなで五感を使って味わうことを大切にしています。一人では苦手な物に立ち向かう勇気が出なくても、仲間と共に同じ物を食べることで、幸せがぐんぐん広がる輪が広がります。
二つ目は、給食と各教科との輪。生活科で育てた同じ野菜が給食にも登場することで旬の食材について学んだり、給食で使われる食材の産地を社会科と連携させたりするなど、各教科で学んだ内容を給食で繰り返し発信することにより学びが深まります。
三つ目は、家庭との輪。「今日の給食おいしかったよ。」そんな会話から家でも給食の献立を作ってみたりですとのお声をいただくことがあります。過去の給食レシピは京都市教育委員会のホームページに掲載しておりますので、ぜひ親子の話題づくりにご覧ください。

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

6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
6/3	④ ひじきのソテー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
6/19	⑤ 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、またはアレルギー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〕曲がり角曲がる車にごようじん 西陣中央小学校 5年 加藤 祥

〔環境標語〕節水でみんなの未来につなげよう 乾隆小学校 5年 池田 梅乃



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・・・⑧さわらの幽庵焼き ⑩こんぶ豆 ⑭いろいろ(黒ざとう) ⑮なま節のしょうが煮

月日(曜)	⑭ 6月16日(月)	② 6月17日(火)	⑥ 6月18日(水)	⑤ 6月19日(木)	⑨ 6月20日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 平天とこんにゃくの煮つけ ② 切干大根の煮びたし ③ ⑤ういろいろ(黒ざとう)	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① コーンのクリームシチュー ② 小松菜のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① にしんなす ② かきたま汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐と野菜のたき合わせ ② キャベツのごま煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① こぎつねちらし(具) ② だいこん葉のいためもの ③ みそ汁
材	① (赤)鶏肉 20g (赤)平天 40 (緑)にんじん 10 (緑)三度豆 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)鶏肉 25g (黄)じゃがいも 50 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 15 (緑)コーン 20 (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) 5 塩 0.65 こしょう 0.02	① (赤)開干にしん 1/2枚 (34g) (黄)三温糖 2.2 みりん 0.9 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.9 (緑)なす 40 (黄)三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 1	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)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
料	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 (緑)にんじん 5 (緑)だいこん葉 20 うすくちしょうゆ 0.8	② (緑)にんじん 10 (緑)小松菜 65 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.6	② (赤)鶏卵 25 (赤)とうふ 25 (緑)ほうれん草 20 塩 0.4 うすくちしょうゆ 4.2 (黄)片くり粉 1 けずりぶし 0.8 だし昆布 0.8	② (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 40 (黄)すりごま 3 (黄)さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.8 うすくちしょうゆ 1.6	② (緑)だいこん葉 65 (黄)サラダ油 0.7 (赤)花かつお 0.6 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 1.8
③	(黄)米 粉 12 (黄)さとう 4.5 (黄)黒ざとう 3				③ (黄)じゃがいも 30 (緑)たまねぎ 20 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)赤みそ 4.5 (赤)信州みそ 3.7 けずりぶし 1.5
月日(曜)	⑮ 6月23日(月)	③ 6月24日(火)	⑩ 6月25日(水)	⑪ 6月26日(木)	⑯ 6月27日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① ⑤なま節のしょうが煮 ② ほうれん草ともやしのごま煮 ③ 赤だし	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① チリコンカーン ② ほうれん草のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 夏野菜のあんかけごはん(具) ② ひじきの煮つけ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉とこんにゃくのいため煮 ② もやしの煮びたし ③ みかんゼリー	(黄)胚芽米ごはん (赤)牛乳 ① じゃがいものそぼろ煮 ② 切干大根の三杯酢
材	① (赤)なま節(角) 40g (緑)しょうが 1.3 (黄)さとう 1.1 みりん 1.1 料理酒 1.45 こいくちしょうゆ 0.7 うすくちしょうゆ 1.1	① (赤)牛ひき肉 28g (赤)大豆 28 (緑)たまねぎ 55 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油 0.8 (黄)三温糖 0.4 料理酒 1 カレー粉 0.7 トマトケチャップ 8 塩 0.2 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.2 オールスパイス 0.02 こいくちしょうゆ 1.7 ローリエ 0.01	① (赤)鶏ひき肉 25g (緑)万願寺とうがらし 10 (緑)なす 30 (黄)油(揚げ用) 5.2 (緑)たまねぎ 25 (緑)にんじん 10 (緑)ししとう 0.5 (黄)サラダ油 0.5 (黄)さみとりうん 0.5 料理酒 3 塩 0.5 こいくちしょうゆ 2.1 うすくちしょうゆ 3.4 (黄)片くり粉 4 けずりぶし 1	① (赤)上豚肉 40g (緑)しょうが 0.4 系こんにゃく 30 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)ごま油 1 (黄)さとう 0.9 みりん 1.1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 3	① (赤)鶏ひき肉 25g (黄)じゃがいも 70 (緑)たまねぎ 50 (緑)しょうが 0.5 系こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.9 料理酒 1 こいくちしょうゆ 4.9 (黄)片くり粉 1
料	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	② (緑)ほうれん草 70 (緑)コーン 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	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	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)もやし 55 (緑)小松菜 20 うすくちしょうゆ 1.7	② (緑)にんじん 7 (緑)切干大根 5 (赤)細切こんぶ 0.5 (黄)いりごま 2.5 (黄)さとう 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 1.8 米 酢 1.7
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			③ (緑黄)みかんゼリー 1個 (40g)	

今月の給食指導の目標

よくかんで
食べよう

6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	674	378	3.3
中学年	593	353	2.8
低学年	522	330	2.3

物資について

ふりかけ(しそ)

急遽おかずを提供できない状況となった場合や、台風・地震等による災害で、学校に納品された米飯のみを提供する状況となった場合に備えるため、緊急時物資として取り扱う「ふりかけ(しそ)」を学校で保管しています。赤しそのふりかけで、原材料にアレルギー原因物質の8品目(卵・大豆・牛乳・小麦・落花生・えび・かに・くるみ)と「ごま」は含まれていません。



6月は食育月間

毎年6月は国が定める「食育月間」です。食育基本法では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」と示されています。食事の楽しさやマナー等のもとより、学校では給食を生きた教材として、栄養のバランスや朝食のとり方、食文化等を通して学んでいくよう、食育の取り組みを進めています。食育月間を機会に、ご家庭でも何ができるか考えてみませんか。買い物に行ったら一緒に食材を選んだり、どんな野菜が売られているか見たりするのも食育です。難しく考えず、食育を楽しんでください。



そうだ、野菜とろう!

野菜には、私たちのからだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。

食育月間の6月は、「そうだ、野菜とろう!」を合言葉に、いつもの食事に野菜をプラスしてみませんか?

京都市健康づくり応援サイト「京・けんこうひろば」では、京都市管理栄養士作成の「野菜たっぷりレシピ」を多数公開しています。

★野菜たっぷりレシピはこちら →



また、野菜摂取を啓発するための京都市オリジナル動画を、YouTubeで公開しています。お子さんとぜひ一緒にご覧ください。

★視聴はこちらから →



広告

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】

- ・こども薬剤師体験(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～
(事前予約でお菓子の詰め合わせプレゼント)
- ・覗いてみよう! 薬局のお仕事! ～ステージ～
(事前予約でお菓子の詰め合わせプレゼント)
- ・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

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。

