



# 令和8年5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

献立名	① 5月7日(木)	② 5月8日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①さんまのかわり煮 ②ほうれん草のごま煮 ③すまし汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①カレー ②野菜のソテー
材	①(赤)さんま1切(40g) (緑)しょうが1.6 (黄)ごま油0.3 (赤)赤みそ1.5 (黄)三温糖2.5 料理酒3 一味唐辛子0.01 こいくちしょうゆ1 米酢1.5	①(赤)牛もも肉35g (黄)じゃがいも40 (緑)たまねぎ50 (緑)にんじん15 (緑)しょうが0.4 (黄)サラダ油(炒め用)1 (黄)サラダ油(ルー用)1 (黄)パスタ4 (黄)小麦粉6 (赤)カレールー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 フルーツチャップネ2 バーベキューソース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 オールスパイス0.03 こいくちしょうゆ1.1 ローリエ0.01
料	②(緑)ほうれん草60g (黄)すりごま2.5 こいくちしょうゆ1.8 けずりぶし0.2	②(緑)にんじん5g (赤)キャベツ42 (赤)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
料	③(赤)とうふ30g (緑)干しいたけ0.8 (赤)乾燥わかめ0.5 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	

## 5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
5/20	①	ひじきのソテー	×	○	×	×	×	×	×	×
5/12	⑨	高野豆腐の卵とじ	×	○	×	×	×	×	×	×

\*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」「大豆」、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。  
 \*ベーキングパウダーは「そば」「卵」「乳」「小麦」「オレンジ」「もも」「やまいも」「りんご」のコンタミネーションがあります。  
 \*ごはん、麦ごはん、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・ごはん・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。

献立名	⑤ 5月11日(月)	⑨ 5月12日(火)	③ 5月13日(水)	⑭ 5月14日(木)	⑯ 5月15日(金)
献立名	(黄)麦ごはん ①鶏肉のてり焼き ②切干大根の煮つけ ③春のすまし汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①高野豆腐の卵とじ ②ほうれん草のおかか煮	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①豚肉のケチャップ煮 ②たっぷり野菜のビーフン	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①とりとだいこん葉のまぜごはん(具) ②たけのことひじきの煮つけ ③赤だし	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①きびなごのはくあげ ②キャベツの煮つけ ③みそ汁
材	①(赤)鶏肉60g (緑)たまねぎ20 (黄)さとう0.5 みりん1 料理酒1 こいくちしょうゆ1 うすくちしょうゆ1 (黄)片くり粉1.2	①(赤)高野豆腐(角切)10g (黄)さとう1.4 うすくちしょうゆ3.4 (赤)鶏卵50 (緑)たまねぎ30 (赤)にんじん10 (黄)さとう0.4 うすくちしょうゆ4.4 けずりぶし1.2	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	①(赤)チキンささみ(水煮)20g (緑)だいこん葉40 (黄)サラダ油0.5 (黄)いりごま3 塩0.1 うすくちしょうゆ2	①(赤)きびなご35g (緑)しょうが1.6 料理酒1 こいくちしょうゆ0.65 (黄)米粉8 (黄)片くり粉3 (黄)油(揚げ用)2
料	②(赤)油あげ10g (緑)だいこん葉30 (緑)切干大根5 (黄)三温糖1 うすくちしょうゆ3.2 けずりぶし2	②(緑)ほうれん草60g (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	②(赤)チキンハム5g (緑)たまねぎ20 (赤)にんじん10 (緑)キャベツ40 (緑)もやし20 (緑)しいたけ0.8 (黄)ビーフン10 (黄)サラダ油1 チキンスープ5 料理酒1 塩0.2 こしょう0.02 こいくちしょうゆ1 うすくちしょうゆ3.2	②(赤)油あげ10g (緑)たけのこと缶詰8 (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3.4 けずりぶし1	②(赤)油あげ12g (赤)にんじん10 (赤)キャベツ42 うすくちしょうゆ2.7 けずりぶし1
料	③(赤)とうふ30g (赤)にんじん5 (赤)たけのこと缶詰8 (赤)乾燥わかめ0.5 塩0.4 うすくちしょうゆ2.4 けずりぶし1 だし昆布1		③(赤)とうふ40g (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(赤)とうふ40g (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(赤)とうふ40g (赤)乾燥わかめ0.5 (赤)信州みそ3.7 (赤)信州みそ4.5 けずりぶし1.5

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... ⑤鶏肉のてり焼き ⑦さばのつけ焼き

## 子どもたちの心とからだをはぐくむ学校給食

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、安全で栄養のバランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材としての役割を担っています。

学校では次の六つのことを食育の視点とし、食育の推進を図っています。

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- 食べ物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

京都市では、米を中心として、だしのうま味を活かした和食献立を基本とし、味覚を育てる手作りの献立、京野菜などを使った地産地消の献立、旬の食材や行事にまつわる献立、さらに多様な食文化にふれられるよう外国の料理を取り入れています。このような特色のある給食を通して、コミュニケーションを深め、ともに働き、共生する心を育てていきます。

保護者の皆様方におかれましては、京都市の学校給食に対し、深くご理解をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

## 沖縄県の郷土料理

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

今月は、5月15日沖縄県本土復帰記念日に合わせて、沖縄県の郷土料理「油あげのチャンプル」と「にんじんシリシリ」が登場します。「にんじんシリシリ」は今月の新献立です。「シリシリ」とは、沖縄の方言です。にんじんをシリシリ器ですりおろしたり、せん切りにしたりして炒めて作る家庭で親しまれている料理です。給食では、にんじんをせん切りにして、けずり粉(かつお)を加えています。

これからも、京都の食文化はもちろん、色々な地域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。

## 今月の給食指導の目標

### 当番や係ははやく上手にしよう

### 5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	678	380	3.3
中学年	596	352	2.8
低学年	521	326	2.2

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

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鶏肉のてり焼き ⑦さばのつけ焼き

月(曜)	15 5月18日(月)	12 5月19日(火)	1 5月20日(水)	13 5月21日(木)	7 5月22日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① ガパオ風ライス(具) ② はるさめスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 肉みそいため ② キャベツのすまし汁	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① キャベツの米粉クリーム煮 ② ひじきのソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① きつね丼(具) ② トマトだご汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 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
材	① (赤)豚ひき肉 40g (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)ピーマン 10 (緑)しょうが 1 (緑)にんにく 0.5 (黄)サラダ油 0.5 (黄)さとう 1 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 2.2 カレールー 0.3 塩シ 0.06	① (赤)上肉 20g 料理酒 1 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)にんにく 0.4 こんにゃく 20 (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 (赤)料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 1.4	① (赤)鶏肉 20g (赤黄)ベーコン 8 (黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 42 (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)米粉 3.2 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 塩 0.5 こしょう 0.01	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	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
料	② (緑)たまねぎ 15g (緑)にんじん 5 (緑)もやし 15 (緑)チンゲン菜 10 (赤)うずら卵缶詰 25 (黄)はるさめ 3 チキンスープ 15 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3.8	② (赤)鶏肉 15g (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 30 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 1.5	② (赤)ミックスビーンズ 15g (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 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.9	② (赤)鶏肉 20g (緑)たまねぎ 20 (緑)トマト 15 (緑)細ねぎ 2 (緑)ホールトマト缶詰 5 (黄)小麦粉 12 (黄)片くり粉 4 塩 0.1 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4.6 けずりぶし 1	② (赤)油あげ 12g (緑)切干大根 4 (黄)三温糖 1.1 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 2.2 けずりぶし 1.5 (緑)小松菜 18 うすくちしょうゆ 1.8
月(曜)	8 5月25日(月)	6 5月26日(火)	2 5月27日(水)	10 5月28日(木)	4 5月29日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉ととうふのくず煮 ② もやしのごまいため ③ じゃこ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 油あげのチャンプル ② にんじんシリシリ	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ① チリコンカーン ② 小松菜のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉と野菜の煮つけ ② ごま酢煮 ③ みかんゼリー	(黄)減量ごはん (赤)牛乳 ① カレーうどん ② ほうれん草のいためもの ③ 黒大豆
材	① (赤)鶏肉 20g (赤)とうふ 80 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)しょうが 0.9 (緑)干しいたけ 0.8 料理酒 1 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2.4 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 1	① (赤)油あげ 25g (黄)三温糖 1.2 こいくちしょうゆ 1.7 けずりぶし 0.9 (赤)鶏卵 50 (緑)たまねぎ 30 (緑)もやし 30 (黄)サラダ油 0.8 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4.1	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 カレールー粉 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)厚揚げ 30g (黄)三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.1 けずりぶし 0.8 (赤)上肉 25 (黄)じゃがいも 40 (緑)にんじん 10 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 1.8 うすくちしょうゆ 1.5	① (黄)干うどん 30g (赤)牛肉 20 (赤)油あげ 20 (緑)たまねぎ 20 (緑)細ねぎ 2 (黄)さみり 1.1 カレールー粉 0.6 塩 0.25 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3.6 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 2 だし昆布 1
料	② (緑)にんじん 5g (緑)もやし 60 (黄)サラダ油 0.7 (黄)すりごま 2.5 (赤)花かつお 1 みりん 0.7 うすくちしょうゆ 2	② (赤)まぐろ油漬 10g (緑)にんじん 35 (緑)キャベツ 20 (黄)サラダ油 0.5 (赤)けずり粉(かつお) 0.2 塩 0.15 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.2	② (緑)にんじん 10g (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)しらすぼし 2g (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 3 (黄)さとう 0.7 うすくちしょうゆ 2.7 米酢 1.3	② (緑)にんじん 10g (緑)ほうれん草 60 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとう 0.3 こいくちしょうゆ 1.4 うすくちしょうゆ 1.4
	③ (赤)じゃこ(ミニ)1袋(5g)			③ (緑黄)みかんゼリー1個(40g)	③ (赤)黒大豆(カリカリ)1袋(5g)

## 台風献立について

台風の接近に伴い暴風警報が発令された場合、休校や給食時間を早めたり、やむを得ず給食を中止して児童を下校させたりするなどの緊急な対応が必要になります。通常の献立を用意し、休校となった場合、大量の食材をゴミとして廃棄することとなり、教育上の観点からも好ましくありません。そこで、朝、休校になった場合に備え、事前に台風献立に変更し、長期間保管できるα化米や乾物、缶詰等、あらかじめ学校に備えている物資を使用した給食を実施することとしています。

台風献立A・Bのうち、どちらの献立を実施するかについては献立変更が決まり次第、文書にてお知らせいたします。なお、献立内容が一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。

台風献立 A	台風献立 B
(赤)牛乳 ① 炊きこみ五目ごはん ② みそ汁	(赤)牛乳 ① カレーピラフ ② トマトスープ
① (黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ油漬 24 (緑)たけのこ缶詰 15 (緑)乾燥にんじん 2 (緑)干しいたけ 0.8 料理酒 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.8 だし昆布 1	① (黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ油漬 32 (緑)乾燥たまねぎ 3 (緑)乾燥にんじん 1 (黄)マカロニ(ツイスト) 3 (黄)サラダ油 0.5 カレールー粉 0.5 ウスターソース 2 塩 2 こしょう 0.5 ガーリックパウダー 0.08 こいくちしょうゆ 2
② (緑)乾燥キャベツ 2g (緑)乾燥ごぼう 2 (黄)切りふ(小) 3 (赤)赤みそ 4.7 (赤)信州みそ 5 けずりぶし 1.7	② (赤)チキンささみ(水煮) 15g (緑)ホールトマト缶詰 30 (緑)乾燥たまねぎ 2 (黄)マカロニ(ツイスト) 4 (黄)サラダ油 1.5 チキンスープ缶詰 0.5 (黄)さとう 3 トマトケチャップ 0.5 塩 0.5 こしょう 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 ローリエ 0.01

## 台風献立アレルギーの原因物質を含む食品の表示について

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
台風献立A	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×	×
台風献立A	みそ	×	○	×	×	×	×	×
台風献立B	マカロニ(ツイスト)	×	×	×	○	×	×	×
台風献立A・ 台風献立B	しょうゆ	×	○	×	○	×	×	×

\*魚の加工品(まぐろ油漬など)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。  
\*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・ごはん・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。

京都市内は自社配達で  
送料がお得!

100年先もつづく、農業を。  
**坂ノ途中** 広告

旬のお野菜セット 定期宅配

農業や化学肥料に頼らず育てられた  
季節を感じられる今おすすめのお野菜を、  
バランスよく詰め合わせてお届けします。

定期初回1,280円から

毎週/隔週/4週ごとで選べる

選べる3つのサイズ

詳しくはこちら▼



はじめての方は  
3回送料無料!



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。



広告

遊んで学べる  
アクティビティが  
いっぱい!

ジュノパーク

**JUNOPARK**  
by SEKISUI HOUSE



体験型施設

ジュノパーク

