



令和8年5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

| 献立名 | ④ 5月7日 (木) | ⑥ 5月8日 (金) |
|-----|---|--|
| 献立名 | (黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① とりとだいにん葉のまぜごはん(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 油あげのチャンプル ② にんじんシリシリ |
| 材 | 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) 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 (黄) サラダ油 0.8 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4.1 |
| 料 | 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 ③ (赤) とろろ 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 | 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 |

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 |
| 5/26 | ① ひじきのソテー | ミックスビーンズ | × | ○ | × | × | × | × | × | × |
| 5/18 | ⑨ 高野豆腐の卵とじ | 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」「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、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 | ① 5月11日 (月) | ② 5月12日 (火) | ⑬ 5月13日 (水) | ⑩ 5月14日 (木) | ④ 5月15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) 黒糖コッペパン (赤) 牛乳 ① チリコンカーン ② 小松菜のソテー | (黄) ごはん (赤) 牛乳 ① きつね丼(具) ② トマトだご汁 | (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) 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 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 ③ (赤) とろろ 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 | ① (赤) 牛ひき肉 28g (赤) 大豆 28 (緑) たまねぎ 55 (緑) にんじん油 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 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 | ① (赤) 油あげ 30g (緑) たまねぎ 35 (黄) さとろ 1.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 5.3 けずりぶし 0.9 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 料理酒 0.1 みりん 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4.6 けずりぶし 1 | 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) 上豚肉 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 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) さとろ 0.7 うすくちしょうゆ 2.7 米 酢 1.3 ③ (緑黄) みかんゼリー 1個(40g) | 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) さとろ 0.8 みりん 1.1 カレー粉 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 ② (緑) にんじん 10g (緑) ほうれん草 60 (黄) サラダ油 0.8 (黄) さとろ 0.3 こいくちしょうゆ 1.4 うすくちしょうゆ 1.4 ③ (赤) 黒大豆(カリカリ) 1袋(5g) |

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

〔交通安全標語〕手をあげて 車のひとに 合図しよう 大原小中学校 6年 仙波 糸
 〔環境標語〕とりくもう スリーアールは 地球の笑顔 八瀬小学校 5年 佐藤 憧

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……⑤鶏肉のてり焼き ⑦さばのつけ焼き

| 月日(曜) | ⑨ 5月18日(月) | ③ 5月19日(火) | ⑦ 5月20日(水) | ⑧ 5月21日(木) | ⑰ 5月22日(金) |
|-------|---|--|---|---|---|
| 献立名 | (黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐の卵とじ ② ほうれん草のおかか煮 | (黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① 豚肉のケチャップ煮 ② たっぶり野菜のビーフン | (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 | (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 カレールー ② 野菜のソテー |
| 材 | 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 (緑)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 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 | 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 (赤)チキンハム 5g (緑)たまねぎ 20 (緑)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 | 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 (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 ③ (黄)じゃがいも 30g (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 | 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 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 ③ (赤)じゃこ(ミニ)1袋(5g) | ① (赤)牛乳 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)バター 4 (黄)小麦粉 6 (赤)カレールー粉 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 フルーツチャツネ 2 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 オールスパイス 0.03 こいくちしょうゆ 1.1 ローリエ 0.01 ② (緑)にんじん 5g (緑)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 | | | | | |
| 月日(曜) | ⑤ 5月25日(月) | ① 5月26日(火) | ⑱ 5月27日(水) | ⑮ 5月28日(木) | ⑫ 5月29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)コッペパン(国内産小麦100%) (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)ごはん (赤)牛乳 ① きびなごのこはくあげ ② キャベツの煮つけ ③ みそ汁 | (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 |
| 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 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 ③ (赤)とうふ 30g (緑)にんじん 5 (緑)たけのこ缶詰 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 | ① (赤)鶏肉 20g (赤黄)ペーコン 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 ② (赤)ミックスピーズ 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 | 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 ② (赤)油あげ 12g (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 40g (緑)たまねぎ 20 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)赤みそ 3.7 (赤)信州みそ 4.5 けずりぶし 1.5 | 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 カレールー粉 0.3 塩 0.3 パルメザン 0.06 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 | ① (赤)上豚肉 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 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 1.4 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 |
| 料 | | | | | |

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 カレールー ② トマトスープ |
| ① (黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ油漬 24 (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) 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 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 | 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) 2 (黄)サラダ油 1 カレールー粉 0.5 トマトピューレ 2 ウスターソース 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.08 こいくちしょうゆ 2 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 0.5 チキンスープ缶詰 15 (黄)さとう 0.3 トマトケチャップ 3 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 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。

京都市内は自社便配達で
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!

遊んで学べる
アクティビティが
いっぱい!

ジュノパーク
by SEKISUI HOUSE

体験型施設

ジュノパーク

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。

