



# 令和8年6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

月日(曜)	⑫ 6月1日(月)	⑪ 6月2日(火)	② 6月3日(水)	⑰ 6月4日(木)	⑱ 6月5日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① おからそぼろ丼(具) ② ⑤ こんぶ豆 ③ キャベツのすまし汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① プリプリ中華いため ② とうふと青菜のスープ	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① 豆乳のクリームシチュー ② 小松菜のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さばのかわり煮 ② 野菜の煮つけ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 和風カレーどうふ ② もやしのごまいため
材	① (赤)鶏ひき肉 40g (赤)おからパウダー 1.5 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 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 (黄)みりん 2.8 こいくちしょうゆ 6.2	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)にんじん 15 (緑)しょうが 0.8 (緑)にんにく 0.5 (赤)とうふ 40 (赤)干しいたけ 30 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとう 1.2 (赤)味唐辛子 0.005 (赤)こいくちしょうゆ 2.0 (黄)米すくちしょうゆ 1.8 (黄)片くり粉 0.4 (黄)片くり粉 1	① (赤)鶏肉 30g (黄)じゃがいも 50 (緑)たまねぎ 40 (緑)にんじん 15 (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)豆乳 20 (赤)チーズ(小角) 5 こしょう 0.02	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	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 0.5 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.9 (黄)みりん 1.2 料理酒 1 カレー粉 0.6 塩 0.18 こいくちしょうゆ 2.1 うすくちしょうゆ 2.3 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 1
料	② (赤)大豆 10g (赤)切こんぶ 0.8 (黄)三温糖 1 (黄)みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.4	② (赤)とうふ 30g (緑)にんじん 5 (緑)ほうれん草 15 (黄)チキンスープ 15 料理酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 3.4	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)油あげ 20g (黄)じゃがいも 50 (緑)にんじん 15 (緑)たけのこ缶詰 8 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)三温糖 1 (黄)みりん 1.5 こいくちしょうゆ 1.7 うすくちしょうゆ 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)けずり粉(かつお) 0.3 (黄)みりん 0.7 うすくちしょうゆ 2
月日(曜)	⑱ 6月8日(月)	⑳ 6月9日(火)	① 6月10日(水)	⑲ 6月11日(木)	⑧ 6月12日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 高野どうふと野菜のたき合わせ ② 小松菜とひじきのいためもの	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 肉みそいため ② トマトと卵のスープ	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ① ツナサンド(フレンチ味)(具) ② 白いんげん豆のチャウダー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① こぎつねちらし(具) ② ほうれん草のおかか煮 ③ すまし汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① ⑤ さわらの幽庵焼き ② 切干大根の煮びたし ③ みそ汁
材	① (赤)高野どうふ(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)上豚肉 20g (黄)料理酒 1 (黄)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 (赤)とうふ 20 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (赤)みそ 2.5 (黄)さとう 0.8 (黄)料理酒 1.5 テンメンジャン 2 こいくちしょうゆ 1.4	① (赤)まぐろ油漬 13.6g (緑)たまねぎ 5 (緑)キャベツ 42 (黄)オリーブオイル 0.5 (黄)さとう 0.3 塩 0.3 こしょう 0.02 りんご酢 0.8	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 3 (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)さわら 1切(50g) (緑)ゆず果汁 2.7 (黄)さとう 0.27 (黄)みりん 2.7 料理酒 2.2 こいくちしょうゆ 2.7
料	② (緑)小松菜 50g (赤)ひじき 2 (黄)ごま油 0.5 (黄)いりごま 2.5 (赤)花かつお 0.4 (黄)さとう 0.4 (黄)みりん 1 こいくちしょうゆ 2.6	② (赤)鶏卵 25g (緑)たまねぎ 20 (緑)トマト 15 (黄)チキンスープ 10 料理酒 1 塩 0.8 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 (黄)片くり粉 1	② (赤)鶏肉 15g (赤)白いんげん豆ペースト 15 (黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (緑)パセリ 0.7 (黄)サラダ油(炒め用) 0.5 (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 チキンスープ 10 塩 0.5 こしょう 0.02	② (緑)ほうれん草 70g (赤)花かつお 1 (黄)みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.3 だし昆布 0.2	② (緑)切干大根 4g (黄)三温糖 0.9 (黄)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
③ (赤)とうふ 30g (緑)にんじん 5 (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 0.9	③ (赤)とうふ 30g (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				

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……⑦ なま節のしょうが煮 ⑧ さわらの幽庵焼き ⑨ こんぶ豆 ⑩ 水無月

## 「食べ方」は「生き方」

嵯峨小 栄養教諭 小林 美恵

給食の時間に、苦手なものでも「ちょっとだけ食べてみる。」と前向きに挑戦する姿に出会うととても嬉しくなります。

苦手だった食材がある日食べられるようになることもあり、「今日の里もは食べられたよ。」等、教えてくれる子どもたちの表情からは喜びと自信が伝わってきます。こうした積み重ねは、食べ物だけでなく様々なことに向き合う力につながっていき、その後の成長や人生にも影響があるのではないかと感じています。また、友だちや先生と一緒に食べることが子どもたちの挑戦しようという意欲や乗り越える力になっていると感じることもあります。

給食は「生きた教材」と言われます。給食時間や食の学習の時間などに、何をどのように食べるか、食材の旬や食文化、マナーや思いやりを学んでほしいと考えています。

そのために私たち栄養教諭は、成長期の子どもたちの味覚の幅を広げる献立やワクワクするような新献立の研究を続けています。子どもたちは、給食カレンダーを見ながら「新献立の『みやこ焼き』ってどんな料理だろう。」「米粉のかきあげは初めてだな。」等、興味を広げている様子が見えたりします。

これからも「給食があったからこんな事ができるようになった。」と感じられるよう大切に給食や食育に携わりつつ、ご家庭とともに子どもたちの食の成長を見守っていきたいと思います。

## 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	くるみ
6/25	⑭ キーマカレー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×	×
6/8	⑱ 高野どうふと野菜のたき合わせ	高野どうふ(角切)	×	○	×	×	×	×	×	×
6/9	⑳ 肉みそいため	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、小あじ、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」「オレジン」「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



〔交通安全標語〕 ぼくたちは ルールを守る

事故かいひ

洛西陵明小中学校 5年 山崎 柊

〔環境標語〕 今実行 それは未来に

繋がるよ

上里小学校 6年 棚橋 彩葉

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……⑦なま節のしょうが煮 ⑧さわらの幽庵焼き ⑩こんぶ豆 ⑬水無月

月日(曜)	⑤ 6月15日(月)	⑬ 6月16日(火)	④ 6月17日(水)	⑦ 6月18日(木)	⑩ 6月19日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①肉じゃが ②ごま酢煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①五目豆腐 ②ほうれん草ともやしのためナムル ③みかんゼリー	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①チキンのアングレス ②キャベツのスープ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①なま節のしょうが煮 ②ほうれん草ともやしのごま煮 ③みそ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①スタミナめつこ丼(具) ②はるさめスープ
材	①(赤)牛肉 35g (黄)じゃがいも 70 (緑)たまねぎ 30 糸こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 2 料理酒 2 こいくちしょうゆ 6	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 55g 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 7 (黄)油(揚げ用) 3 (黄)さとう 1 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3	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)豚ひきわり大豆(煮) 30g (赤)ひきわり大豆(蒸) 15 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)なごみ 15 (緑)しょうが 10 (緑)こしょう 0.8 (緑)にんにく 0.4 (黄)しょうゆ 1 味唐辛子 0.005 (赤)赤味噌 6 オスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.5 塩 2 こしょう 0.1 片くり粉 0.01
料	②(緑)にんじん 5g (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 3 (黄)さとう 0.8 うすくちしょうゆ 2.8 米酢 1.3	②(緑)ほうれん草 50g (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)みかんゼリー 1個(40g)	②(緑)たまねぎ 20g (緑)キャベツ 20 (緑)もやし 10 (赤)うずら卵缶詰 25 チキンスープ 15 塩 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.4	②(緑)ほうれん草 50g (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(赤)油あげ 8g (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
月日(曜)	⑮ 6月22日(月)	⑨ 6月23日(火)	③ 6月24日(水)	⑭ 6月25日(木)	⑥ 6月26日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①平天と鶏肉の煮つけ ②切干大根の煮つけ ③水無月	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①豚肉と万願寺とうがらしのため煮 ②だいこん葉とじゃこのいためめ ③みょうがのみそ汁	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ①ポークビーンズ ②野菜のホットマリネ ③チーズ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①キーマカレー ②ひじきのソテー	(黄)胚芽米ごはん (赤)牛乳 ①にしんなす ②かきたま汁
材	①(赤)鶏肉 20g (赤)平天 40 (緑)にんじん 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)上豚肉 30g (緑)にんじん 10 (緑)万願寺とうがらし 10 (緑)しょうが 1.6 糸こんにゃく 35 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 2 料理酒 2 うすくちしょうゆ 4	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 ローリエ 0.01	①(赤)牛ひき肉 30g (赤)豚ひき肉 10 (赤)ミックスビーンズ 20 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 15 (緑)ホールトマト缶詰 10 (緑)しょうが 0.5 (緑)にんにく 0.5 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 3 (黄)小麦粉 4 カレー粉 0.8 トマトケチャップ 4 パペキューソース 2.5 ウスターソース 1.5 料理酒 2 塩 0.5 こしょう 0.02 オーストリア工 0.03 ローリエ 0.01	①(赤)開干にしん 1/2枚(43g) (黄)三温糖 2.7 みりん 1 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 3.6 (緑)なす 40 (黄)三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 1
料	②(赤)油あげ 10g (緑)ほうれん草 12 (緑)切干大根 5 (黄)三温糖 1.3 うすくちしょうゆ 3.8 けずりぶし 2	②(赤)しらすぼし 2g (緑)だいこん葉 71 (黄)サラダ油 0.8 (黄)いりごま 3 みりん 1.1 料理酒 0.5 こいくちしょうゆ 1.2	②(黄)じゃがいも 20g (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 40 (黄)オリブオイル 1 (黄)さとう 0.36 塩 0.36 こしょう 0.02 りんご酢 1.35	②(緑)にんじん 10g (緑)コシヒメ豆 10 (赤)三度き 3 (黄)しょうゆ 1 (黄)サラダ油 0.4 塩 0.18 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.8	②(赤)鶏卵 25g (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
料	③(赤黄)かのこ豆 4g (黄)さとう 7.5 (黄)米粉 12	③(赤)とうふ 30g (緑)みょうが 2 (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	③(赤)チーズ(角) 1個(10g)	③(赤)にんじん 10g (赤)オーストリア工 0.03 (黄)ローリエ 0.01	③(赤)鶏卵 25g (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

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	678	376	3.2
中学年	598	351	2.7
低学年	526	329	2.2

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はもとより、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きます。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。買い物に行き一緒に食材を選んだり、どんな野菜が売られているか見るのも食育です。難しく考えず、食育を楽しんでください。

和食について知ろう

和食推進の日「和(なごみ)献立」とは…

平成25年12月に、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されたことを受け、京都市小学校給食では、和食のよさを伝えていく取組を始めました。平成27年6月より和食推進の日として「和(なごみ)献立」を毎月1回実施しています。「和(なごみ)献立」では、だしのうま味や季節感や旬を味わうことのできる献立、伝統行事にちなんだ献立等、和食の特徴やよさをより味わうことができるように工夫しています。



「和(なごみ)献立」の動画教材のキャラクターです。どうぞよろしくお願ひします。

子どもたちは毎月、「和(なごみ)献立」の動画教材で和食について学習した後、給食を食べます。※京都市教育委員会のホームページで教材(PDF形式)を見ることができます。京都市「和食推進の日」で検索してみてください。

**ゆう薬局 フェス2026**

薬局・薬剤師の仕事や役割を楽しく学びませんか? 皆様のご参加お待ちしております!!

【開催日】 令和8年8月2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】 10:00~15:00

【参加費】 無料

【実施内容の一例】

- ・子ども薬剤師体験(事前予約優先)
- ・自由研究(事前予約優先)
- ・測定体験コーナー
- ・管理栄養士による知って得するお話
- ・覗いてみよう! 薬局のお仕事!
- ・その他京都ハ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、7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

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。

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



**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