



令和8年1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)	㊫ 1月7日(水)	㊥ 1月8日(木)	㊬ 1月9日(金)
献立名	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① 高野豆腐のそぼろ煮 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 ㊫ さわらの西京焼き ② 紅 白 な ま す ③ す ま し	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① カ レ ー ② ひじきのソテー
材	① (赤) 高野豆腐(角切) 15g (黄) さ と う すくちしょうゆ 2 (赤) 鶏 ひ き 肉 25 (緑) た ま ね ぎ 20 (緑) に ん じ ん 10 (緑) 三 度 豆 10 (緑) さ ら だ 油 0.5 (黄) サ ラ ダ 油 0.8 (黄) さ む し り 酒 1 料 り 酒 0.5 うすくちしょうゆ 1.8 (黄) 片 く り 粉 2 け ず り ぶ し 2	① (赤) さ わ ら 1 切 (50g) 5.5 (赤) 白 み そ 1.35 (赤) 信 州 温 糖 0.9 (黄) 三 み り 理 ん 酒 0.9 (黄) 料 こ い く ち しょうゆ 0.35 ② (緑) に ん じ ん 8 (緑) だ い こ ん 60 (黄) サ ラ ダ 塩 0.2 (黄) サ ラ ダ 油 0.5 (黄) す り と ご ま 油 2 (黄) さ と 塩 0.65 うすくちしょうゆ 0.1 け ず り ぶ し 2 だ し 昆 布 2.3	① (赤) 牛 し ゃ が い 肉 も ぎ ん 20g (黄) じ ゃ ん ね じ ゅ 40 (緑) た に し ま ん よ 油 50 (緑) し サ ラ ダ 油 (炒め用) 15 (黄) ラ ッ タ 油 (ルー用) 0.4 (黄) サ バ 油 1 (黄) 小 力 粉 4 料 し 粉 6 理 脂 粉 1.2 酒 一 (小角) 5 うすくちしょうゆ 5 (赤) チョーグルト(調理用) 5 (赤) トマトピューレ 5 フルーッとチャツネ 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 ゃ う 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オールスパイス 0.03 こいぐちしょうゆ 1.1 口 ー リ エ 0.01
料	② (赤) し ら す ぼ し 3 (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 り 酒 0.5 こいぐちしょうゆ 1.2	③ (赤) と う ふ 30 (緑) に ん じ ん 5 (赤) 乾 燥 わ か め 0.5 (黄) 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	② (緑) に ん じ ん 10 (緑) コ ー 三 度 豆 10 (赤) ひ じ き 3 (黄) サ ラ ダ 油 1 (黄) さ と 塩 0.4 こ し ゃ う 0.18 うすくちしょうゆ 0.01 け ず り ぶ し 1.8

1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	小麦	落花生	えび	かに	くるみ	
1/29	㊦ かしわのすき焼き	切 り 肉	×	○	×	×	×	×	×	×
1/30	㊧ 肉みそいため	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×	×
1/7	㊫ 高野豆腐のそぼろ煮	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」、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。

*原材料と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。

月日(曜)	㊦ 1月13日(火)	㊧ 1月14日(水)	㊨ 1月15日(木)	㊩ 1月16日(金)
献立名	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① ぽかぽか白菜丼(具) ② とうふと青菜のスープ	(黄) 黒 糖 コ ッ ペ パ ン (赤) 牛 乳 ① ポ ー ク ビ ーン ズ ② こ 小 松 菜 の ソ テ ー	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① 鶏 肉 と 野 菜 の 煮 つ け ② ほうれん草のいためもの	① カ レ ー ピ ラ フ (赤) 牛 乳 ② ト マ ト ス ー プ
材	① (赤) 豚 ひ き 肉 20g (緑) に ん じ ん 5 (緑) は く さ い 40 (緑) し ゃ う が 2 (赤) う ず ら 卵 缶 詰 30 (緑) た け の こ 缶 詰 5 (黄) サ ラ ダ 油 1 塩 0.3 こ し ゃ う 0.02 こいぐちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 2 (黄) 片 く り 粉 2	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 ゃ う 0.02 口 ー リ エ 0.01	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 0.8 み り ん 2.3 こいぐちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 4	① (黄) アルファ化米 70g (赤) ま ぐ ろ 油 漬 32 (緑) コ ー ー ン 10 (緑) 乾 燥 た ま ね ぎ 3 (緑) 乾 燥 に ん じ ん 3 (黄) サ ラ ダ 油 1 カレー粉 0.5 トマトピューレ 2 ウスターソース 2 塩 0.5 こ し ゃ う 0.02 ガーリックパウダー 0.08 こいぐちしょうゆ 2
料	② (赤) と う ふ 30 (緑) に ん じ ん 5 (緑) チ ン ゲ ン 菜 15 チ キ ン ス ー プ 15 料 り 酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 3.4	② (緑) に ん じ ん 10 (緑) 小 松 菜 65 (黄) サ ラ ダ 油 0.5 塩 0.2 こ し ゃ う 0.01 うすくちしょうゆ 0.6	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 こいぐちしょうゆ 1.6 うすくちしょうゆ 1.6	② (赤) チキンささみ(水煮) 15 (緑) キ ャ ベ ッ ツ 20 (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 0.5 トマトケチャップ 2 塩 0.5 こ し ゃ う 0.02 こいぐちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 口 ー リ エ 0.01

今月の給食指導の目標

「学校給食」について知ろう



1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	666	381	3.2
中学年	584	353	2.7
低学年	509	327	2.2



今月の行事献立

行事名	献立番号
防災とボランティア	17

行事献立 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……㊧ごまめ ㊫さわらの西京焼き ㊨黒豆

さもあたり前のように

6年 乃川 優希

そもそも小学校で給食を出せる国が、一体何か国あるだろうか。給食がどれだけすばらしいか、あなたは分かっているだろうか。

私の好きな給食のデザート「リンゴゼリー」を一つ例に取ってみても、その価値は測り知れない。まず、そのリンゴをとる人、ゼリーを作る人、学校まで安全に運ぶ人。そして知っているだろうか。その給食が万一悪くなっていないかをチェックするのは、我々が校長先生なのだ。これに保管や、準備の時間も入るのだから、もっともっと大変なのだ。

私はこれに感動した。他国の給食ではこうはいかない。私達がさもあたり前のように食べている給食は、多くの人の力の結晶なのだ。

たくさんの人の努力の上に、私達のおいしい給食があることを忘れないようにしたい。

給食は、努力の結晶

6年 後藤 小夏

私は、給食を食べることができるとは幸せなことだと思います。世の中には給食どころか、学校にもいけない人もいます。そんな中で給食を食べることができるのはたくさんの人の協力があるからだと思います。農家の方や材料を運び方や給食調理員さんなど、自分たちが見えていないところでいつも汗をかかせてくれています。つまり、給食はそんな方々の努力の結晶なのです。

はじめは給食なんてあたりまえと思っていたけれど、今はたくさんの人たちが協力してつくってくれているんだとわかりました。これからはしっかり給食に関係している方々に感謝をこめて食べたいと思います。



特別な給食

6年 寺田 瑞季

毎日出てくる給食。でもその毎日出てくる給食は当たりまえではない。実際に当たりまえに給食を食われていない人もいます。

しかし当たりまえじゃない理由はそれだけでない。給食で毎日出てくる牛乳を考えてみてもわたし達の口に届くまでに牛、牛から牛乳を取る人、加工する人、工場から学校に運ぶ人、教室まで運ぶ当番など他にもたくさんいる。この中で一人欠けるだけでも牛乳は安全に、当たりまえに飲むことは難しくなる。これはどの食材でも同じことが言える。

毎日食べている給食。これを「毎日、安心して安全に楽しく」食べられるというのは特別なことだ。そのことを考えた上で毎日のあいさつ「いただきます」「ごちそうさまでした」を言ってみるとよりよい食事になるかもしれませんね。

「トマトと給食と」

6年 西田 明日香

私は、三年生のころからトマトが好きだったので給食のトマトが使われている料理はおかわりするほど好きでした。とくに「トマトだご汁」はトマトのうまみ、もちっとした食感がたまらなくて、毎年楽しみでした。小学校最後の「トマトだご汁」は、二回おかわりして「もう食べられなくなるのか。」と思いながら味わって食べました。

「トマトだご汁」のだんごは給食調理員さんが作っているそうです。一つ一つ大事に作るのも大変なのに、四人しかいないのもっと大変だと思いました。しかもだんごは一人一つではないので想像できないほど数が多いと思いました。他にも「春巻き」など手作りではないに作らないといけないので、本当にすごいと思いました。給食調理員さん、いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。

〔防災標語〕見ておこう ハザードマップ 絶対に 嵐山東小学校 4年 石山 環

〔環境標語〕食べ物をもを むだにしないで 食品ロス 松陽小学校 4年 足立 寧々

行事献立

和和(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、ませたりして食べます。

S

スチームコンベクションオープンを使った献立……

④ごまめ

⑤さわらの西京焼き

⑧黒豆

月日(曜)	和④ 1 月19日 (月)	⑭ 1 月20日 (火)	③ 1 月21日 (水)	⑫ 1 月22日 (木)	⑪ 1 月23日 (金)
献立名	(黄) 麦 ごはん ① 煮 し め ② S ④ ご ま め ③ 京 風 み そ 汁	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① 厚 あ げ の 卵 と じ ② ほうれん草と切干大根のごま煮	(黄) コッペパン(国内産小麦100%) (赤) 牛 乳 ① スパイシーチキン(ヨーグルト入り) ② 野 菜 の ス ー プ 煮	(黄) 麦 ごはん (赤) 牛 乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② もやしと小松菜のごまいため ③ じ ゃ こ	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① 肉じゃが(ピリカラみそ味) ② ひ じ き 豆
材	① (赤) 鶏 肉 30g (緑) に ん じ ゅん 10 (緑) ご ぼ う 20 こ こ に や く 20 (緑) 干 し い た け 0.8 (黄) 三 み 温 り 糖 ん 0.8 こ い く ち し ゅう ゆ 1.1 4	① (赤) 厚 あ げ 45g (赤) み り ん 1.7 (黄) 三 温 糖 1.2 う す く ち し ゅう ゆ 2 け ず り ぶ し 0.8 (赤) 鶏 卵 50 (緑) た ま ね ぎ 30 (緑) に ん じ ゅん 10 (黄) さ と う 0.3 う す く ち し ゅう ゆ 3.9 け ず り ぶ し 1.2	① (赤) 鶏 肉 60g (緑) に ん に く 0.2 (赤) ヨーグルト(調理用) 5 カ レ ー 粉 0.4 塩 0.1 う す く ち し ゅう ゆ 1.5 (黄) 米 粉 3 (黄) 片 く り 粉 7 (黄) 油 (揚げ用) 3	① (赤) 上 豚 肉 20g (赤) た う ふ 80 (緑) た ま ね ぎ 30 (緑) え だ 豆 (むき実) 5 (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 ゅう ゆ 2 う す く ち し ゅう ゆ 2.4 (黄) 片 く り 粉 2 け ず り ぶ し 1	① (赤) 上 豚 肉 40g (黄) じ ゃ が い も 80 (緑) た ま ね ぎ 30 糸 こ ん に や く 20 (黄) サ ラ ダ 油 1 (赤) 赤 み そ 6.3 (黄) 三 温 糖 1.3 料 理 酒 2 一 味 唐 辛 子 0.01 こ い く ち し ゅう ゆ 1.3
料	③ (黄) 里 い も 20 (緑) に ん じ ゅん 5 (緑) だ い こ ん 20 (緑) み つ ば 3 (赤) 白 つ み そ 10 (赤) 信 州 み そ し 4 け ず り ぶ し 0.9 だ し 昆 布 0.9	② (緑) に ん じ ゅん 5 (緑) ほ う れ ん 草 50 (緑) 切 干 大 根 4 (黄) す り ご ま 3 (黄) 三 温 糖 1.2 う す く ち し ゅう ゆ 4 け ず り ぶ し 2	② (緑) た ま ね ぎ 30 (緑) に ん じ ゅん 15 (緑) キ ャ ベ ツ 40 チ キ ン ス ー プ 15 塩 0.5 こ し ょ う 0.02 う す く ち し ゅう ゆ 2 □ ー リ エ 0.01	② (緑) も や し 55 (緑) 小 松 菜 30 (黄) サ ラ ダ 油 0.7 (黄) す り ご ま 2.5 (赤) け ず り 粉 (かつお) 0.5 み り ん 1 う す く ち し ゅう ゆ 2.3 ③ (赤) じゃこ(ミニ) 1袋 (5g)	② (赤) 大 豆 8 (赤) 油 あ げ 8 (緑) に ん じ ゅん 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 ゅう ゆ 3.6 け ず り ぶ し 0.5
月日(曜)	⑩ 1 月26日 (月)	⑧ 1 月27日 (火)	① 1 月28日 (水)	⑦ 1 月29日 (木)	⑨ 1 月30日 (金)
献立名	(黄) 麦 ごはん (赤) 牛 乳 ① おや 子 煮 ② ほうれん草の煮びたし	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① ツ ナ そ ぼ ろ 丼(具) ② S ⑧ 黒 豆 ③ キ ャ ベ ツ の 吉 野 汁	(黄) ミルクコッペパン (赤) 牛 乳 ① じゃがいものクリームシチュー ② 野 菜 の ソ テ ー	(黄) 麦 ごはん (赤) 牛 乳 ① かしわのすき焼き ② た た き ご ぼ う	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① 肉 み そ い た め ② わ か め ス ー プ
材	① (赤) 鶏 肉 25g (赤) 鶏 卵 55 (緑) た ま ね ぎ 45 (緑) に ん じ ゅん 10 (黄) さ と う 0.4 う す く ち し ゅう ゆ 5.3 け ず り ぶ し 0.3	① (赤) ま ぐ ろ 油 漬 32g (緑) た ま ね ぎ 20 (緑) に ん じ ゅん 10 (緑) し ょ う が 0.6 (緑) 干 し い た け 0.5 (黄) サ ラ ダ 油 0.3 (黄) 三 温 糖 1.5 み り ん 2.1 料 理 酒 1.3 こ い く ち し ゅう ゆ 3.2	① (赤) 鶏 肉 25g (黄) じ ゃ が い も 60 (緑) た ま ね ぎ 40 (緑) に ん じ ゅん 15 (黄) サ ラ ダ 油 (炒め用) 1 (黄) サ ラ ダ 油 (ルー用) 1 (黄) パ タ ー 2.5 (黄) 小 麦 粉 4 (赤) 脱 脂 粉 乳 5 (赤) チ ー ズ (小角) 5 塩 0.8 こ し ょ う 0.02	① (赤) 鶏 肉 35g (赤) 焼 き ど う ふ 40 (緑) た ま ね ぎ 40 (緑) 青 ね ぎ 7.5 糸 こ ん に や く 30 (黄) 切 り ふ 3 (黄) サ ラ ダ 油 1 (黄) さ と う 2 料 理 酒 1 こ い く ち し ゅう ゆ 6.9	① (赤) 上 豚 肉 20g 料 理 酒 1 こ い く ち し ゅう 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 や く 20 (緑) 干 し い た け 0.8 (黄) サ ラ ダ 油 1 (赤) 赤 み そ 2.5 (黄) さ と う 0.8 料 理 酒 1.5 テ ン メ ン ジ ャ ン 2 こ い く ち し ゅう ゆ 1.4
料	② (赤) 油 あ げ 12 (緑) に ん じ ゅん 10 (緑) ほ う れ ん 草 65 (黄) さ と う 0.5 み り ん 1.1 こ い く ち し ゅう ゆ 3.4 け ず り ぶ し 0.3	② (赤) 黒 豆 20 (黄) 三 温 糖 4.5 う す く ち し ゅう ゆ 0.7 ③ (赤) 油 あ げ 8 (緑) に ん じ ゅん 10 (緑) キ ャ ベ ツ 20 塩 0.4 う す く ち し ゅう ゆ 2.5 (黄) 片 く り 粉 1 け ず り ぶ し 1.7	② (緑) に ん じ ゅん 5 (緑) キ ャ ベ ツ 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 ゅう ゆ 0.8	② (緑) ご ぼ う (細) 30 酢 1 (黄) す り ご ま 2 (黄) さ と う 0.27 う す く ち し ゅう ゆ 2.5 米 酢 1.1	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 ゅう ゆ 2.3

季節の
行事と食べ物
正月料理

Let's チャレンジ!
給食献立

煮しめ

年の初めに食べるおせち料理は、地域や家庭によって
具材や味つけなどは様々で、一緒に食べたり、作ったり
しながら親から子へ、子から孫へと伝えられています。
給食では、1月の給食に正月料理の煮しめ、ごまめ、
白みそを使用した京風みそ汁、紅白なます、たたきご
ぼう、黒豆が登場します。

材料 (4人分)

作り方

鶏もも肉……………120 g
にんじん……………45 g (中1/4本)
ごぼう……………100g (中1/2本)
こんにゃく……………80g
干しいたけ……………中1枚
三温糖……………3.2g (小さじ1強)
みりん……………4.4g (小さじ1弱)
こいくちしょうゆ…16g (大さじ1弱)

① 鶏もも肉は、ひと口大に切る。
② 干しいたけをもどす。(もどし汁40ccをとって
おく。)
③ 干しいたけ・にんじんは、いちよう切りにする。
④ こんにゃくは1 cmの厚さの色紙切りにし、ゆ
でる。
⑤ ごぼうは、0.5cmの厚さのななめ切りにして、
水にさらしてあく抜きをし、ゆでる。
⑥ しいたけのもどし汁・三温糖・みりん・しょう
ゆで煮汁を作り、煮立てば、肉を入れて煮る。
⑦ 肉の色が変われば、こんにゃく・しいたけ・
ごぼう・にんじんの順に加えて煮ふくめる。
～できあがり～

※材料は中学年の量を1人分として計算
しています。

災害に備えて
備蓄をしましょう!

1月17日は
防災と
ボランティア
の日です

近畿地方に大きな被害をもたらした
阪神・淡路大震災のような大規模災害
が起こると、物流がストップし、食料
品や生活必需品が集中して購入される
ことなどにより、スーパーなどで一時
的に品不足になる恐れがあります。

各家庭での備蓄は、救援物資が届
くまでの避難生活に必要となること
から、最低でも3日分、できれば1
週間程度の食料、飲料水及び生活必
需品などを備蓄しましょう!!

普段から少し多めに食料を購入して、
計画的に消費し、新たに買い足してい
く「ローリングストック法」を使えば、
日常生活のなかで3日間の備蓄が可能
です。災害時、ストレスから食欲が低
下することもありますので、普段から
食べ慣れている食料を備えておけば、
より不安も和らぎます。
ぜひこの機会に備蓄食料を家族で食
べる特別な日を作り、日頃の備えにつ
いて家族で話し合うとともに、災害に
備えて自分自身のとるべき行動をあら
かじめ決めておく、我が家の防災行動
計画「マイ・タイムライン」を作成し
ましょう!

マイ・タイムラインの作成ページは
↓こちら↓

ささいなお悩み事でもお待ちしております

広告

マンション
管理相談会

2026年2月1日⑩～2月28日①

管理組合運営 大規模修繕

快適なコミュニティライフetc...

日本ハウズイング株式会社

京都支店 TEL.075-222-0098

マンション管理業 国土交通大臣 (1) 第 034770 号

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。

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

2025年度9月補正予算の議決について (食材費高騰分の追加支援)

物価高騰により、給食1食あたりの食材費は約344円かかっていますが、公費による
支援 (82円) を行うことにより、保護者の皆様の負担 (262円) を増やすことなく、こ
れまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供します。