



令和8年1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)	⑧ 1月7日(水)	⑦ 1月8日(木)	⑫ 1月9日(金)	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
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①ツナそぼろ丼(具) ②S黒豆 ③キャベツの吉野汁	(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じやこ	アレルギーの原因物質
材	①(赤)まぐろ油漬 32g (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (緑)しょウガ 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 こいくちしようゆ 3.2	①(赤)鶏肉 35g (赤)焼きどうふ 40 (緑)たまねぎ 40 (緑)青ねぎ 7.5 糸こんにゃく 30 (黄)切りふ 3 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 2	①(赤)上豚肉 20g (赤)とろふ 80 (緑)たまねぎ 30 (緑)えだ豆(さき実) 5 (緑)しょウガ 0.9 (緑)干しいたけ 0.8 料理酒 1 塩 0.2 こいくちしようゆ 2 うすくちしようゆ 2.4 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 1	日 食品名 鶏卵 大豆 乳小麦 落花生 カルシウム
料	②(赤)黒豆 20 (黄)三温糖 4.5 うすくちしようゆ 0.7	②(緑)ごぼう(細) 30 酢 1 (黄)すりごま 2 (黄)さとう 0.27 うすくちしようゆ 2.5 米 1.1	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(かつあ) 0.5 みりん 1 うすくちしようゆ 2.3 (黄)じゃこ(ミニ) 1袋(5g)	1/8 ⑦ かしわのすき焼き 切りふ ×○×××××××
月日(曜)	⑪ 1月13日(火)	⑯ 1月14日(水)	⑥ 1月15日(木)	③ 1月16日(金)
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①肉じゃが(ピリカラみそ味)	①カレー ピラフ (赤)牛乳	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①ぽかぽか白菜丼(具)	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①スパイシーチキン(ヨーグルト入り)
材	②ひじき豆 まめ	②トマトスープ	②とうふと青菜のスープ	②野菜のスープに煮
料	①(赤)上豚肉 40g (黄)じゃがいも 80 (緑)たまねぎ 30 糸こんにゃく 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 こいくちしようゆ 1.3	①(黄)アルファ化米漬 70g (赤)まぐろ油 32 (緑)コーン油 10 (緑)乾燥たまねぎ 3 (緑)乾燥にんじん 3 (黄)サラダ油 1 カレーパウダー 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 こいくちしようゆ 2	①(赤)豚ひき肉 20g (緑)にんじん 5 (緑)はくさい 40 (緑)しょウガ 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 こしょう 0.02 こいくちしようゆ 1.5 うすくちしようゆ 2 (黄)片くり粉 2	①(赤)鶏肉 60g (緑)にんにく 0.2 (赤)ヨーグルト(調理用) 5 カレーパウダー 0.4 塩 0.1 うすくちしようゆ 1.5 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 7 (黄)油(揚げ用) 3
月日(曜)	行事献立 和(なごみ)献立 ⑨ 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、ごはんにのせたり、まぜたりして食べます。	⑩ スチームコンベクションオーブンを使った献立……④ごまめ ⑤さわらの西京焼き ⑥黒豆	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	高学年 666 381 3.2
			中学年 584 353 2.7	中学年 584 353 2.7
			低学年 509 327 2.2	低学年 509 327 2.2

行事献立 和(なごみ)献立 ⑨ 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、ごはんにのせたり、まぜたりして食べます。

⑩ スチームコンベクションオーブンを使った献立……④ごまめ ⑤さわらの西京焼き ⑥黒豆

さもあり前のように

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るかをチェックするのは、我らが校長先生なのだ。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。他の国ではこうはいかない。私達がさもあ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

私は、給食を食べることができるこ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に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ぶ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水を流してがんばってくれています。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係している方々に感謝をこめて食べたいと思います。

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るかをチェックするのは、我らが校長先生なのだ。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。他の国ではこうはいかない。私達がさもあり前のように

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。



6年 後藤 小夏

私は、給食を食べることができるこ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に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

料を運ぶ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水を

特別な給食

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べられない人もいる。

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」

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あかわりするほど好きでした。とくに「トマトだご汁」はトマトのうまい、も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、二回あかわりして「もう食べられなくなるのか。」と思ひ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、四人しかいないので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」など手作りでい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。



6年 寺田 瑞季

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るかをチェックするのは、我らが校長先生なのだ。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。他の国ではこうはいかない。私達がさもあり前のように

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。

防災標語	防災の知識と備えがためになる	環境標語	ゴミ拾いココロも町も美しい
〔防災標語〕防災の知識と備えがためになる	岩倉南小学校 5年 寺園 佳央	〔環境標語〕ゴミ拾いココロも町も美しい	岩倉北小学校 6年 櫻井 碧乃

行事献立 和(なごみ)献立 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、ごはんにのせたり、まぜたりして食べます。

S スチームコンベクションオーブンを使った献立……④ごまめ ⑤さわらの西京焼き ⑥黒豆

月日(曜)	⑨ 1月19日(月)	① 1月20日(火)	⑭ 1月21日(水)	和④ 1月22日(木)	⑩ 1月23日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (黄) コッペパン(国内産小麦100%) ① 肉みそいため ② わかめスープ	(赤) 牛乳 (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 (黄) コッペパン(国内産小麦100%) ① 厚あげの卵とじ ② ほうれん草と切干大根のごま煮	(黄) 麦ごはん ① 煮しめ ② Sごまめ ③ 京風みそ汁	(黄) 麦ごはん ① 鶏肉と野菜の煮つけ ② ほうれん草のいためもの
材料	① (赤) 上豚肉 20g 料理 1 こいくちしょうゆ 0.9 (赤) 大豆 17 (緑) ほうれん草 25 (緑) ようが 0.4 (緑) シンにく 0.4 こんにゃく 20 (緑) 干し芋 0.8 (黄) サラダ油 1 (赤) 赤みそ 2.5 (黄) さとう 0.8 料理 1.5 テンメンジヤン 2 こいくちしょうゆ 1.4	① (赤) 鶏肉 25g (黄) ジャガイモ 60 (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) バターナー 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) 厚あげ 45g 肉 25g みりん 1.7 (黄) 三温糖 1.2 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 0.8 (赤) 鶏卵 50 (緑) たまねぎ 30 (緑) にんじん 10 (黄) さとう 0.3 うすくちしょうゆ 3.9 けずりぶし 1.2	① (赤) 鶏肉 30g 肉 10 みりん 20 にごんぽにや 20 (緑) 干し芋 0.8 (黄) 三温糖 0.8 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 4	① (赤) 鶏肉 30g (黄) ジャガイモ 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 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 4
材料	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 1 塩 0.6 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.3	② (緑) にんじん 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 うすくちしょうゆ 0.8	② (緑) にんじん 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 うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 2	③ (黄) 里いも 20 (緑) にんじん 5 (緑) だいこん 20 (緑) みみづみ 3 (赤) 白みづみ 10 (赤) 信州みづみ 4 ずり昆布 0.9 だし昆布 0.9	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
月日(曜)	⑯ 1月26日(月)	② 1月27日(火)	⑯ 1月28日(水)	⑤ 1月29日(木)	⑯ 1月30日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (黄) ミルクコッペパン ① 高野どうふのそぼろ煮 ② だいこん葉とじゃこのいためもの	(赤) 牛乳 (赤) 牛乳 ① ポークビーンズ ② 小松菜のソテー	(黄) 麦ごはん (黄) ごはん ① Sさわらの西京焼き ② 紅白なます ③ すまし	(黄) 麦ごはん (黄) 牛乳 ① さわらの西京焼き ② 紅白なます ③ すまし	(黄) 麦ごはん (黄) 牛乳 ① 力レ ② ひじきのソテー
材料	① (赤) 高野どうふ(角切) 15g (黄) さとう 2 うすくちしょうゆ 5.4 (赤) 鶏ひき肉 25 (緑) たまねぎ 20 (緑) にんじん 10 (緑) 三度豆 10 (緑) ショウガ 0.5 (黄) サラダ油 0.8 (黄) さとう 0.9 料理 1 うすくちしょうゆ 1.8 (黄) 片切り粉 2 けずりぶし 2	① (赤) 上豚角切肉 25g (赤) 大豆 28 (赤) 鶏卵 55 (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 一口工 0.01	① (赤) 鶏肉 25g (赤) 鶏卵 55 (緑) たまねぎ 45 (緑) にんじん 10 (黄) さとう 0.4 うすくちしょうゆ 5.3 けずりぶし 0.3	① (赤) さわらの西京焼き 1切(50g) 肉 5.5 みみづみ 1.35 糖 0.9 酒 0.9 こいくちしょうゆ 0.35	① (赤) 牛乳 20g (黄) ジャガイモ 50 (緑) にんじん 15 (緑) だいこん 20 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) バターナー 4 (黄) 小麦粉 6 レバ粉 1.2 脂 5 (赤) 脱脂粉乳 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 バーベキュースース 4 ウスターソース 1.7 塩 0.7 ガーリックパウダー 0.02 オールスパイス 0.03 こいくちしょうゆ 1.1 一口工 0.01
材料	② (赤) しらす 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 料理 0.5 こいくちしょうゆ 1.2	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) 油あげ 12 (緑) にんじん 10 (緑) ほうれん草 65 (黄) さとう 0.5 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 3.4 けずりぶし 0.3	② (赤) 油あげ 12 (緑) にんじん 8 (緑) だいこん 60 塩 0.2 (黄) サラダ油 0.5 (黄) すりごま 2 (黄) さとう 0.65 塩 0.1 うすくちしょうゆ 2 米酢 2.3	② (赤) にんじん 10 (緑) にんじん 10 (緑) 三度豆 10 (赤) 乾燥わかめ 3 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 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.8

季節の行事と食べ物 正月料理

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。

Let's チャレンジ!
給食献立 煮しめ

おせち料理に欠かせない煮しめは、様々な食材と一緒に煮ることから「家族が仲良く一緒に結ばれ、末永く繁栄しますように」という願いが込められています。

材料(4人分)

鶏もも肉……120g
にんじん……45g(中1/4本)
ごぼう……100g(中1/2本)
こんにゃく……80g
干ししいたけ……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)
※材料は中学年の量を1人分として計算しています。

作り方

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、いちょう切りにする。
④ こんにゃくは1cm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、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～

1月17日は防災とボランティアの日です
災害に備えて 備蓄をしましよう!

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るべき行動をあらかじめ決めておく、我が家家の防災行動計画「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



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(日)~2月28日(土)

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。

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。

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

