



# 令和7年10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)	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① きつね丼(具) ② トマトだご汁	(黄) 味つけコッペパン (赤) 牛乳 ① チキンカレーシチュー ② ソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① かしわのすき焼き ② もやしの煮びたし	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 高野豆腐のそぼろ煮 ② 小松菜とひじきのいためもの汁 ③ しば漬	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 豚肉とこんにゃくのいため煮 ② ⑤ 里いもの煮つけ ③ とうふの吉野汁
材	① (赤)油あげ 30g (緑)たまねぎ 35 (黄)さとら 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 20 (緑)たまねぎ 20 (緑)トマト 15 (緑)細ねぎ 2 (緑)ホールトマト詰 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 4.3 けずりぶし 1	① (赤)鶏肉 30g (黄)じゃがいも 50 (緑)たまねぎ 15 (緑)にんじん 0.4 (黄)サラダ油(炒め用) 1.5 (黄)サラダ油(ルー用) 2.5 (黄)小麦粉 5 (赤)バター 0.7 (赤)マーガリン(調理用) 5 トマトピューレ 3 ブルーベリーソース 2 パセリソース 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 オリーブオイル 0.03 ② (赤)鶏肉 10 (赤)じゃがいも 42 (赤)さつまいも 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.6	① (赤)鶏肉 35g (赤)焼豆腐 40 (緑)たまねぎ 40 (緑)えのきだけ 10 (黄)こんにゃく 20 (黄)切りふ 3 (黄)サラダ油 1 (黄)さとら 1.8 (黄)料理酒 1 こいくちしょうゆ 6.2 ② (赤)油あげ 12 (黄)さとら 0.3 みりん 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 けずりぶし 0.2 (緑)にんじん 5 (緑)もやし 55 (緑)ほうれん草 20 うすくちしょうゆ 1.7	① (赤)高野豆腐 15g (黄)さつまいも 2 (赤)うすくちしょうゆ 5.4 (赤)鶏肉 25 (赤)たまねぎ 20 (赤)にんじん 10 (赤)にんじん 0.5 (赤)しょうゆ 0.8 (赤)みりん 0.9 (赤)料理酒 1 (赤)片くり粉 2 (赤)けずりぶし 2 ② (赤)小松菜 50 (赤)ひじき 2 (赤)ごぼう 0.5 (赤)りょうま 2.5 (赤)花ごぼう 0.4 (赤)さしみ 0.4 こいくちしょうゆ 2.6 ③ (赤)しば漬 1個(7g)	① (赤)上豚肉 40g (赤)こんにゃく 0.4 (赤)さしみ 0.8 (赤)みりん 1.1 (赤)料理酒 1.1 こいくちしょうゆ 3 ② (赤)里いも 50 (赤)三温糖 0.5 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 1.1 うすくちしょうゆ 1.1 けずりぶし 1.5 ③ (赤)とうふ 30 (赤)しょうゆ 5 (赤)ほうれん草 20 (赤)しょうゆ 0.5 (赤)塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 (赤)片くり粉 1.5 けずりぶし 0.9 だし昆布 0.9
月日(曜)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 鶏肉と野菜の煮つけ ② 小松菜の煮びたし	(黄) コッペパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① ツナサンド(具) ② マヨネーズ ③ 白いんげん豆のチャウダー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 和風カレー豆腐 ② ほうれん草とはくさいのごま煮	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① ⑤ 焼きししゃも ② 切干大根の煮つけ ③ なめこのみそ汁	(黄) 玄米ごはん (赤) 牛乳 ① 豚肉のチャプチェ ② わかめスープ
材	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 0.7 みりん 2.1 こいくちしょうゆ 2.1 うすくちしょうゆ 3.6 ② (赤)油あげ 10 (赤)にんじん 10 (赤)小松菜 45 (黄)さとら 0.4 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.7 けずりぶし 0.2	① (赤)まぐろ油漬 12g (赤)たまねぎ 5 (赤)キャベツ 42 (赤)サラダ油 0.5 こしょう 0.02 ② (黄)マヨネーズ 1袋(8g) ③ (赤)鶏肉 15 (赤)白いんげん豆ペースト 15 (赤)じゃがいも 20 (赤)たまねぎ 20 (赤)にんじん 10 (赤)サラダ油(炒め用) 0.5 (赤)サラダ油(ルー用) 1 (赤)バター 2.5 (赤)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)マーガリン(小角) 5 チキンスープ 10 塩 0.5 こしょう 0.02	① (赤)上豚肉 20g (赤)とうふ 80 (赤)たまねぎ 30 (赤)にんじん 10 (赤)しょうゆ 0.5 (赤)サラダ油 1 (赤)さしみ 0.9 (赤)料理酒 1.2 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 (赤)片くり粉 2 けずりぶし 1 ② (赤)ほうれん草 45 (赤)はくさい 45 (赤)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	① (赤)ししゃも 2尾(36g) ② (赤)油あげ 10 (赤)だいこん葉 10 (赤)切干大根 4 (赤)三温糖 0.7 うすくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 1.8 ③ (赤)とうふ 35 (赤)なめこ 8 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)赤みそ(京北) 9 けずりぶし 1.7	① (赤)上豚肉 30g (赤)さつまいも 0.5 (赤)うすくちしょうゆ 2 (赤)たまねぎ 20 (赤)にんじん 10 (赤)小松菜 20 (赤)しょうゆ 0.4 (赤)にんじん 0.3 (赤)干ししいたけ 0.8 (赤)干ししいたけ 0.8 (赤)しょうゆ 3 (赤)しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.02 (赤)ごぼう 3 こいくちしょうゆ 0.5 ② (赤)とうふ 20 (赤)たまねぎ 25 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)チキンスープ 15 料理酒 1 塩 0.6 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.3

行事献立 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、ごはんにはせたり、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 開いわしの塩こうじ焼き ⑧ 里いもの煮つけ ⑨ 焼きししゃも

## 今月の給食指導の目標

### 地球にやさしい食事を考えよう

### 10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	685	389	3.1
中学年	600	361	2.6
低学年	525	335	2.2

### 今月の行事献立

行事名	献立番号
月見	8

## 10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	そば	えび	かに	くま
10/31	⑥	ちゃんぽん 中華乾麺	×	×	×	○	×	×	×
10/1	⑩	かしわのすき焼き 切りふ	×	×	×	○	×	×	×
10/2	⑭	高野豆腐のそぼろ煮 高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×	×
10/23	⑳	春巻 春巻の皮	×	×	×	○	×	×	×

\*たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にんじん、小あじ、しらすぼし、すほし(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半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、減塩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質(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。

## 京の漬物車庫 京の三大漬物

### 千枚漬

千枚漬は、今から百数十年前に生まれました。冷たい空気ですみの増した塙畑からふらふらと、丁寧に皮むき、洗浄していきます。そして、職人の腕の見せどころ、特製のカンナでスライスしていきます。その後、手のひらで塩先でドラップをかけるように並べて下漬し、重石を乗せた桶の中でじっくり熟成を待ちます。最後に上質な昆布、米酢、みりんを加えて本漬し、縦細で上品な千枚漬が完成します。

### すぐき

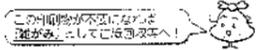
すぐきの漬物や栽培は、上賀茂の地産から始まったというのが定説となっています。長さ3〜4メートルの棒の先に重石をくくり、大きな圧力がかかる沓の原理を応用したすぐきの「天秤漬け」(天秤を使って漬ける)は、昭和初期からの偉大な知恵です。本漬けが終わると家で発酵が進む温度で管理し乳酸発酵させ、熟成後、室から出します。ほどよく酸味のきいた「すぐき漬」の完成です。

### しば漬

大原の特産である紫蘇の葉とともに茄子やミョウガなどを漬けたものが起源とされ、大原の家では古くから保存食とされてきました。近年では、薄切した茄子と大原の紫蘇の葉を主に、塩と混ぜ合わせて樽に入れて重石をし、熟成させています。乳酸菌によって酸味を醸成する紫蘇の香りと茄子の甘みは、この漬物の醍醐味を決めるといっても過言ではなく、熟練された職人たちの手作業による漬物です。

京都市の財産権の保護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。

〔交通安全標語〕 信号機 青でも左右 見ないとね 翔鷲小学校 6年  
 〔環境標語〕 リサイクル ちきゅうのために がんばろう 仁和小学校 4年



行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフ給食 献立名に(真)の表記がある献立は、各自でパンにまさんだり、ごはんのせたり、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 開いわしの塩こうじ焼き ⑧ 里いもの煮つけ ⑨ 焼きししゃも

月日(曜)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 肉じゃが(ピリからみそ味) ② ごま酢煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 開いわしの塩こうじ焼き ② 関東煮(だし昆布入り)	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① ふっくらだしたまご ② ひじき豆	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① チキンのアングレス ② キャベツのスープ
材	① (赤)上豚肉 40g (黄)じゃがいも 80 (緑)たまねぎ 30 系こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (赤)みそ 6.3 (黄)三温糖 1.3 料理酒 2 一味唐辛子 0.01 こいくちしょうゆ 1.3 ② (赤)しらすぼし 2 (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 42 (赤)細切こんにゃく 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	① (赤)開いわし 1枚(40g) 塩こうじ 2.5 料理酒 1.5 ② (赤)厚あげ 35 みりん 1.4 料理酒 0.8 うすくちしょうゆ 2.1 けずりぶし 0.4 (赤)ちくわ 10 (緑)にんじん 20 (緑)だいこん 40 こんにゃく 20 (黄)さとう 1 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 1.4 うすくちしょうゆ 1.9 けずりぶし 1.4 (赤)だし昆布(真) 0.5	① (赤)鶏ひき肉 25g (赤)鶏卵 55 (黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 5 (緑)しょうが油 0.5 (黄)サラダ油 1 塩 0.4 うすくちしょうゆ 1 かつおぶし 0.8 だし昆布 0.8 ② (赤)大豆 8 (赤)あげ 8 (緑)にんじん 5 (赤)ひじき 4 (黄)サラダ油 0.5 (黄)三温糖 1.2 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5	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 ② (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 20 (緑)もやし 20 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
料				
月日(曜)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① あげたま煮 ② ほうれん草のおかか煮	(黄)バターうずまきパン (赤)牛乳 ① じゃがいものクリームシチュー ② ひじきのソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉のしょうがいため ② ほうれん草ともやしのごま煮 ③ すまし汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① カレーあんかけごはん(真) ② 春巻
材	① (赤)油あげ 25g (黄)さとう 0.9 うすくちしょうゆ 2.2 (赤)鶏卵 55 (緑)たまねぎ 45 (緑)にんじん 10 うすくちしょうゆ 3.3 けずりぶし 1 ② (緑)ほうれん草 70 (赤)花かつお 1 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.3 だし昆布 0.2	① (赤)鶏肉 25g (黄)じゃがいも 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 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 ② (緑)にんじん 10 (緑)コン豆 15 (赤)えだ豆 5 (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)上豚肉 50g (赤)しょうが油 0.8 (緑)料理酒 1.1 うすくちしょうゆ 1 (緑)たまねぎ 10 (緑)にんじん 5 (黄)サラダ油 0.5 (黄)さとう 0.9 こいくちしょうゆ 2.1 ② (緑)ほうれん草 50 (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 ③ (赤)とうふ 40 (緑)小松菜 15 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	① (赤)上かたにまみり 35g (赤)まねじ 10 (赤)たまねぎ 40 (赤)しょうが油 10 (赤)みりん 0.5 (赤)料理酒 0.5 (赤)片くり粉 0.6 塩 0.1 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 3.5 けずりぶし 1.5 (黄)片くり粉 5 ② (赤)まぐろ 16 (赤)たまねぎ 5 (赤)しょうが油 0.5 (赤)干ししいたけ 3.5 (赤)片くり粉 1 (赤)オリーブオイル 1.3 (赤)ウスターソース 1.5 塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.6 (黄)春巻の皮 13 (黄)小麦粉 0.5 (黄)油(揚げ用) 6
料				
月日(曜)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① かきあげ ② キャベツのごま煮 ③ みそ汁	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② ほうれん草のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② 切干大根の三杯酢 ③ じゃこ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 筑前煮 ② かきたま汁
材	① (赤)ちくわ 30g (赤)たまねぎ 15 (赤)にんじん 10 (赤)三度豆 10 (黄)小麦粉(打ち粉用) 6 (黄)小麦粉(衣用) 6 (黄)片くり粉 2 塩 0.2 (黄)油(揚げ用) 14 ② (緑)にんじん 10 (赤)キャベツ 40 (黄)すりごま 3 (黄)さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.8 うすくちしょうゆ 1.6 ③ (赤)とうふ 40 (赤)たまねぎ 20 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)赤信州みそ 3.7 (赤)信州けずりぶし 4.5	① (赤)鶏肉 25g (赤)大豆 28 (赤)たまねぎ 50 (赤)にんじん 10 (赤)ホールトマト缶詰 27 (黄)サラダ油 1 トマトケチャップ 3.5 ウスターソース 2.2 塩 0.6 こしょう 0.02 ローリエ 0.01 ② (緑)ほうれん草 70 (赤)コン豆 10 (黄)サラダ油 0.7 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.9	① (赤)上豚肉 20g (赤)たまねぎ 80 (赤)にんじん 30 (赤)しょうが油 10 (赤)にんじん 13 (赤)しょうが油 0.9 (赤)しょうが油 0.8 塩 1 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2.4 (黄)片くり粉 1.5 けずりぶし 1 ② (赤)にんじん 7 (赤)切干大根 5 (赤)細切こんにゃく 0.5 (黄)すりごま 3 (黄)こいくちしょうゆ 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 1.8 米 酢 1.7 ③ (赤)じゃこ(ミニ) 1袋(5g)	① (赤)鶏肉 30g (赤)ちくわ 15 (赤)にんじん 10 (赤)れんこん 22 (赤)こんにゃく 15 (赤)こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.7 みりん 2 こいくちしょうゆ 4.3 ② (赤)鶏卵 25 (赤)とうふ 25 (赤)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				
月日(曜)	10月31日(金)			
献立名	(黄)減量ごはん (赤)牛乳 ① ちゃんぽん ② だいこん葉のごまいため			
材	① (黄)中華乾麺 27g (赤)上かたにまみり 15 (赤)たまねぎ 5 (赤)にんじん 10 (赤)キャベツ 20 (赤)もやし 20 (赤)しょうが油 0.8 (赤)干ししいたけ 0.8 (赤)サラダ油 1 (赤)チキンスープ 10 料理酒 1 塩 1.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.1 (黄)片くり粉 1 ② (赤)だいこん葉 70 (赤)サラダ油 0.8 (赤)すりごま 2.5 (赤)花かつお 0.4 みりん 0.8 うすくちしょうゆ 2.2			
料				

**10月は「食品ロス削減月間」です!**

できるだけ使いきる、食べきるようにつけて  
食べ物の「もったいない」をなくしましょう。