



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)
献立名	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① ツナそばろ 丼(真) ② 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 ゃ こ
材	① (赤) ま ぐ ろ 油 漬 32g (緑) た ま ね ぎ 20 (緑) に ん じ 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 (黄) み り ん 2.1 料 理 酒 1.3 こいくちしょうゆ 3.2	① (赤) 鶏 肉 35g (赤) 焼 き ど う ぶ 40 (緑) た ま ね ぎ 40 (緑) 青 ね ぎ 7.5 糸 こ ん に や く 30 (黄) 切 り ぶ 3 (黄) サ ラ ダ 油 1 (黄) さ と う 2 料 理 酒 1 こいくちしょうゆ 6.9	① (赤) 上 豚 肉 20g (赤) と う ぶ 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
料	② (赤) 黒 豆 20 (黄) 三 温 糖 4.5 うすくちしょうゆ 0.7	② (緑) ご ぼ う (細) 30 酢 1 (黄) す り ご ま 2 (黄) さ と う 0.27 うすくちしょうゆ 2.5 米 酢 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 (かつお) 0.5 み り ん 1 うすくちしょうゆ 2.3

月日(曜)	⑪ 1月13日(火)	⑬ 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) ② ひ じ き 豆	① カ レ ー ピ ラ フ (赤) 牛 乳 ② ト マ ト ス ー プ	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① ぽかぽか白菜丼(真) ② とうふと青菜のスープ	(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) ② 野 菜 の ス ー プ 煮
材	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 こいくちしょうゆ 1.3	① (黄) アルファ化米 70g (赤) ま ぐ ろ 油 漬 32 (緑) コ 燥 た ま ね ぎ 10 (緑) 乾 燥 に ん じ ん 3 (黄) サ ラ ダ 油 1 サ カ レ 粉 0.5 ト マ ト ビ 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	① (赤) 豚 ひ き 肉 20g (緑) に ん じ ん 5 (緑) は く さ い 40 (緑) し ょ 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 ょ う 0.02 こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 2 (黄) 片 く り 粉 2	① (赤) 鶏 肉 60g (緑) に ん じ ん 5 (赤) ヨーグルト(調理用) 5 カ レ ー 粉 0.4 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 (黄) 米 粉 3 (黄) 片 く り 粉 7 (黄) 油 (揚げ用) 3
料	② (赤) 大 豆 8 (赤) 油 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 1.1 み り ん 2 こいくちしょうゆ 3.6 け ず り ぶ し 0.5	② (赤) チキンささみ(水煮) 15 (緑) キ ャ ベ 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 (黄) チキンスープ缶詰 15 (黄) さ と う 0.5 ト マ ト ケ ャ ッ プ 2 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 ク ー リ ー 0.01	② (赤) と う ぶ 30 (緑) に ん じ ん 5 (緑) チ ン ゲ ン 菜 15 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) た ま ね ぎ 30 (緑) に ん じ ん 15 (緑) キ ャ ベ ツ 40 チ キ ン ス ー プ 15 塩 0.5 こ し ょ う 0.02 うすくちしょうゆ 2 ク ー リ ー 0.01

行事献立 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……④ごまめ ⑤さわらの西京焼き ⑥黒豆

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	牛乳	小麦	落花生	えび	かに	くるみ
1/8	⑦	かしわのすき焼き	切りふ	×	○	×	×	×	×	×	×
1/19	⑨	肉みそいため	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×	×
1/26	⑮	高野どうふのそぼろ煮	高野どうふ(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、しらすほし、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・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。

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

さもあたり前のように

6年

そもそも小学校で給食を出せる国が、一体何かあるだろうか。給食がどれだけ素晴らしいか、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

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はたくさんの人の協力があるからだだと思います。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たら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関係している方々に感謝をこめて食べたいと思います。



だいすき給食

～桃山小学校～

特別な給食

6年

毎日出てくる給食。でもその毎日出てくる給食は当たり前ではない。実際に当たりまえに給食を食べられていない人もいる。

しかし当たり前じゃない理由はそれだけではない。給食で毎日出てくる牛乳を考えてみて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、当たり前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

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」など手作りでいてい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〕 防災の知識と備えが ためになる 岩倉南小学校 5年

〔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



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……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 (赤) 牛乳 ① 肉みそいため ② わかめスープ	(黄) コッペパン(国内産小麦100%) (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) 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) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 煮しめ ② ⑤ごまめ ③ 京風みそ汁	(黄) 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
材	① (赤) 豚肉 20g (赤) 上料 1 こいくちしょうゆ 0.9 (赤) 大豆 17 (緑) ほうれん草 25 (緑) にんじん 0.4 (緑) にんじん 0.4 (緑) にんじん 20 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) サラダ油 1 (赤) サミツ 2.5 (赤) サミツ 0.8 (黄) サミツ 1.5 テンメンジャン 2 こいくちしょうゆ 1.4	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) 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) 厚あげ 45g (赤) 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 (赤) にんじん 10 (緑) ほうれん草 20 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) 三温糖 1.1 こいくちしょうゆ 4 ② (赤) すりごま 3.5 (黄) すりごま 0.5 (黄) さみり 0.5 さみり 0.25 料理酒 0.25 こいくちしょうゆ 0.55	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 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 4
料	② (赤) とろろ 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) にんじん 20 (緑) だいこん 3 (赤) 白みそ 10 (赤) 白みそ 4 けずりぶし 0.9 だし 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)	⑮ 1月26日(月)	② 1月27日(火)	⑯ 1月28日(水)	⑤ 1月29日(木)	⑬ 1月30日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (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) ミルクコッペパン (赤) 牛乳 ① ポークビーンズ ② 小松菜のソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 親子煮 ② ほうれん草の煮びたし	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① ⑤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 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) しょうが 0.5 (黄) サラダ油 0.8 (黄) さみり 0.9 料理酒 1 うすくちしょうゆ 0.5 (黄) 片く 1.8 (黄) けずりぶし 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 こしょう 0.02 □ーリ工 0.01	① (赤) 鶏肉 25g (赤) 鶏卵 55 (赤) 鶏卵 45 (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 1切(50g) (赤) 白みそ 5.5 (赤) 信州みそ 1.35 (黄) 三温糖 0.9 料理酒 0.9 こいくちしょうゆ 0.35	① (赤) 牛もも肉 20g (赤) じゃがいも 40 (赤) じゃがいも 50 (赤) じゃがいも 15 (赤) じゃがいも 0.4 (赤) じゃがいも 1 (赤) じゃがいも 4 (赤) じゃがいも 6 (赤) じゃがいも 1.2 (赤) じゃがいも 5 (赤) じゃがいも 5 (赤) じゃがいも 5 (赤) じゃがいも 2 (赤) じゃがいも 4 (赤) じゃがいも 1.7 (赤) じゃがいも 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
料	② (赤) しらす 3 (緑) だいこん 71 (黄) サラダ油 0.8 (黄) いりごま 3 みり 1.1 料理酒 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 (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 うすくちしょうゆ 0.1 うすくちしょうゆ 2 酢 2.3	② (緑) にんじん 10 (緑) にんじん 10 (赤) 三度豆 10 (赤) 三度豆 3 (赤) 三度豆 1 うすくちしょうゆ 0.4 うすくちしょうゆ 0.18 うすくちしょうゆ 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

Let's チャレンジ!
給食献立

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。

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。

煮しめ

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、いちよう切りにする。
④ こんにゃくは1cmの厚さの紙切りにし、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～

1月17日は防災とボランティアの日です

**災害に備えて
備蓄をしましょう!**

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(土)～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。

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。