



# 令和8年4月分 京都市立小学校給食献立表



上京・左京・山科支部用

京都市教育委員会

【義務教育学校対象特別給食】

月日(曜)	④ * 4月14日(火)	③ 4月15日(水)	⑧ 4月16日(木)	⑦ 4月17日(金)	
献立名	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① 和風カレーどうふ ② ツナと小松菜のごまいため	(黄) 小型コッペパン (赤) 牛 乳 ① スパゲティのミートソース煮 ② ほうれん草のソテー	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① 厚あげの野菜あんかけ ② ほうれん草とじゃこのいためもの	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① 豚肉のしょうがいため ② 五目煮 ③ す ま し	
材	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 タ 油 1 (黄) さ と う 0.9 み 理 酒 1.2 カ レ ー 粉 0.6 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	① (黄) スパゲティ(デュラム・セモリナ) 27g (赤) 牛 ひ き 肉 30 (緑) た ま ね ぎ 60 (緑) に ん じ ん 10 (黄) サ ラ タ 油 0.8 (黄) 小 麦 粉 1.5 トマトケチャップ 10.5 トマトピューレ 12 ウスターソース 2.8 塩 0.5 こ し ょ う 0.02	① (赤) 厚 あ げ 50g (赤) み り ん 2.3 (赤) 料 理 酒 1 う す く ち し ょ う ゆ 3.2 (緑) た ま ね ぎ 20 (緑) に ん じ ん 10 (緑) し ょ う が 0.5 (緑) 干 し い た け 0.8 (黄) さ と う 1.3 こ い く ち し ょ う ゆ 3.4 (黄) 片 く り 粉 2 け ず り ぶ し 1.6	① (赤) 上 し 豚 肉 50g (赤) 料 理 酒 0.8 (赤) う す く ち し ょ う ゆ 1.1 (赤) た ま ね ぎ 10 (赤) に ん じ ん 5 (赤) サ ラ タ 油 0.5 (赤) さ と う 0.9 (赤) こ い く ち し ょ う ゆ 2.1	
料	② (赤) ま ぐ ろ 油 漬 10 (赤) に ん じ ん 10 (赤) 小 松 菜 70 (赤) サ ラ タ 油 0.5 (赤) み り ん 3 (赤) こ い く ち し ょ う ゆ 1.5 こ い く ち し ょ う ゆ 2.3	② (緑) ほうれん草 70 (緑) コ ー ン 10 (黄) サ ラ タ 油 0.7 塩 0.3 こ し ょ う 0.01 う す く ち し ょ う ゆ 0.9	② (赤) し ら す ぼ し 2 (赤) ほうれん草 60 (赤) サ ラ タ 油 0.8 (赤) い り ん 2 み り ん 1.1 料 理 酒 0.5 こ い く ち し ょ う ゆ 1.4	② (赤) ち く わ 8 (赤) 大 に こ 豆 8 (赤) こ ん に じ ん 5 (赤) こ 切 こ ぶ 糖 8 (赤) こ い く ち し ょ う ゆ 0.9 こ い く ち し ょ う ゆ 2	
月日(曜)	⑨ 4月20日(月)	② 4月21日(火)	⑥ 4月22日(水)	⑩ 4月23日(木)	
献立名	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① 五目どうふ ② 野菜とはるさめのつつついため	(黄) バターうずまきパン (赤) 牛 乳 ① じゃがいもクリームシチュー ② ソ テ ー	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① さばのたつたあげ ② 小松菜のごまいため ③ 春野菜のみそ汁	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① 親子煮 ② ひじきの煮つけ	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① 高野豆腐のそぼろ煮 ② ほうれん草と切干大根のごま煮 ③ じゃ こ
材	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 が 0.8 (赤) 干 し い た け 0.8 (赤) サ ラ タ 油 0.8 (赤) さ と う 0.9 み 理 酒 0.45 こ い く ち し ょ う ゆ 4.6 (赤) 片 く り 粉 2	① (赤) 鶏 肉 25g (赤) じゃがいも 60 (赤) た ま ね ぎ 40 (赤) に ん じ ん 15 (赤) サ ラ タ 油(炒め用) 1 (赤) サ ラ タ 油(ルー用) 1 (赤) バ タ ー 2.5 (赤) 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) さ ば 1切(50g) (赤) し ょ う が 2 (赤) 料 理 酒 1 う す く ち し ょ う ゆ 2 (赤) 米 粉 3 (赤) 片 く り 粉 6 (赤) 油(揚げ用) 2.5	① (赤) 鶏 肉 25g (赤) 鶏 卵 55 (赤) た ま ね ぎ 45 (赤) に ん じ ん 10 (赤) さ と う 0.4 う す く ち し ょ う ゆ 5.3 け ず り ぶ し 0.3	① (赤) 高野豆腐(角切) 15g (赤) さ と う 2 う す く ち し ょ う ゆ 5.4 (赤) 鶏 ひ き 肉 25 (赤) た ま ね ぎ 20 (赤) に ん じ ん 10 (赤) し ょ う が 0.5 (赤) サ ラ タ 油 0.8 (赤) さ と う 0.9 み 理 酒 1 う す く ち し ょ う ゆ 1.8 (赤) 片 く り 粉 2 け ず り ぶ し 2
料	② (赤) ま ぐ ろ 油 漬 8 (赤) に ん じ ん 5 (赤) キ ャ ベ ツ 40 (赤) に ん じ ん 3 (赤) は る さ め 5 (赤) サ ラ タ 油 0.5 (赤) さ と う 1 こ い く ち し ょ う ゆ 1.5 料 理 酒 0.5 塩 0.2 こ し ょ う 0.01	② (緑) に ん じ ん 10 (赤) キ ャ ベ ツ 42 (赤) サ ラ タ 油 0.5 塩 0.2 こ し ょ う 0.01 う す く ち し ょ う ゆ 0.6	② (赤) に ん じ ん 10 (赤) 小 松 菜 50 (赤) サ ラ タ 油 0.5 (赤) す り ご ま 2.5 (赤) 花 か つ お 0.3 み り ん 0.5 う す く ち し ょ う ゆ 1.5	② (赤) 油 あ げ 12 (赤) に ん じ ん 10 (赤) ひ じ き 4 (赤) サ ラ タ 油 0.5 (赤) 三 温 糖 0.8 み り ん 2 こ い く ち し ょ う ゆ 3.6 け ず り ぶ し 1	② (赤) に ん じ ん 5 (赤) ほうれん草 20 (赤) 切 干 大 根 4 (赤) す り ご ま 2 (赤) 三 温 糖 0.8 う す く ち し ょ う ゆ 2.8 け ず り ぶ し 1.4

今月の給食指導の目標

みんなで仲よく  
楽しく食べよう



4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	693	380	3.2
中学年	599	352	2.7
低学年	521	326	2.2



今月の行事献立

行事名	献立番号
入学祝	3
こどもの日	5

行事献立 和(なごみ)献立 S スチームコンベクションオープンを使った献立……④なま節のしょうが煮 ⑦五目煮豆

## 令和8年度の小学校給食実施期間

京都市の小学校給食は下表の期間で実施します。授業日の日程により、各学校で給食実施日が異なります。

期 間	日 程	回数
4月～ 7月	4月14日(火)～ 7月22日(水)	66回
9月～12月	8月26日(水)～12月24日(木)	81回
1月～ 3月	1月 7日(木)～ 3月19日(金)	49回
特別給食実施日 (義務教育学校のみ)	4月14日(火)	1回

特別給食実施日は\*のマークでお知らせします。各学校の予定をご確認ください。

## 献立表の見方

### 1 献立番号

京都市の学校給食は、月ごとに全市同一の献立を決め、市内を「北・中京・下京・東山・南」「右京・西京(花背小中含む)」「上京・左京・山科」「伏見」の4つの支部に分けて実施しています。そのため、それぞれの献立に番号をつけて支部別に実施日を決めています。日付の前に書かれている数字がこの番号です。この献立表は該当する支部毎に配付されます。

### 2 食品の分量

食品の分量は、中学年(3・4年)の児童が食べる量で記載しています。低学年(1・2年)、高学年(5・6年)の児童が食べる量は、中学年を基準に20%程度の差をつけて実施しています。

### 3 栄養の三色分け

それぞれの献立に使われる食品を栄養素が体の中で果たす役割によって、赤(体をつくる)・黄(熱や力のもとになる)・緑(体の調子を整える)の三

色に分けています。バランスのとれた食生活をあくる「めやす」とするための分類方法の一つです。ご家庭でも、三色の食品を組み合わせ、栄養のバランスがとれた食事作りの参考としてください。

### 4 その他

その月の行事献立は、地産地消(知産知消)献立には、和(なごみ)献立は、セルフ給食の献立は、スチームコンベクションオープンを使った献立は、のマークでお知らせします。

あかずの内容の欄で食品をいくつかくっていることがあります。これは、下味をつける、ルーを作る、別炊きにする、揚げる等の調理作業を行う場合を表しています。

その他にも給食に関する話題や調理法も掲載しますので参考にしてください。なお、給食物資については、一部変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

〔防犯標語〕あいさつは まちとのきずなの 第一歩 北白川小学校 4年 羽室 篤浩

〔環境標語〕リサイクル 資源をむだなく 再利用 養正小学校 5年 木下 智文

