



# 令和8年7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)	⑭ 6月29日(月)	① 6月30日(火)	⑥ 7月1日(水)	⑪ 7月2日(木)	⑤ 7月3日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉のさっぱり煮 ② だいこん葉のごまいため ③ みそ汁	(黄)コッパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ① トマトクリームシチュー ② ツナとひじきのソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉と野菜の煮つけ ② ごま酢煮 ③ じゃこ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 肉みそいため ② わかめスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① きつね丼(具) ② かぼちゃの煮つけ ③ 七夕そうめん
材	① (赤)鶏肉 50g (赤)うずら卵缶詰 35 (緑)しょうが 0.5 (緑)にんにく 0.5 (黄)さとう 1.8 みりん 0.5 料理酒 1 こいくちしょうゆ 3.6 米酢 3.6	① (赤)鶏肉 30g (黄)じゃがいも 40 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんにく 10 (緑)ホールトマト缶詰 30 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)パスタ 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 7 トマトケチャップ 3 トマトピューレ 5 塩 0.7 こしょう 0.02 ローリエ 0.01	① (赤)上豚肉 25g (黄)じゃがいも 65 (緑)にんにく 15 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)三温糖 0.8 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.5	① (赤)上豚肉 20g 料理酒 1 こいくちしょうゆ 0.9 (赤)大豆 17 (赤)大うれん草 25 (緑)しょうが 0.4 (緑)にんにく 0.4 こんにゃく 20 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)干ししいたけ油 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 こいくちしょうゆ 1.4	① (赤)油あげ 30g (緑)たまねぎ 35 (黄)さとう 1.3 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 5.3 けずりぶし 0.9
料	② (緑)だいこん葉 50g (黄)サラダ油 0.5 (黄)すりごま 2 (赤)けずり粉(かつお) 0.3 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5	② (赤)まぐろ油漬 10g (緑)にんにく 10 (緑)小松菜 10 (赤)ひじき 3 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.8	② (緑)にんにく 5g (緑)キャベツ 42 (赤)細切こんぶ 0.5 (黄)すりごま 2.5 (黄)さとう 0.7 うすくちしょうゆ 2.7 米酢 1.3	② (緑)たまねぎ 25g (緑)もやし 20 (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)かぼちゃ 50g (黄)三温糖 2.3 みりん 1 うすくちしょうゆ 2.7
月日(曜)	⑩ 7月6日(月)	② 7月7日(火)	⑦ 7月8日(水)	⑰ 7月9日(木)	⑯ 7月10日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① スープカレー ② 野菜のソテー ③ りんごゼリー	(黄)味つけコッパン (赤)牛乳 ① 夏野菜のポロネーゼ(チーズ入り) ② 野菜のスープ煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① はものこはくあげ ② ほうれん草のおかか煮 ③ すまし汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐のそぼろ煮 ② 小松菜と切干大根の煮びたし	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉とゴーヤのしょうがいため ② ひじき豆汁 ③ みそ汁
材	① (赤)鶏肉 30g (黄)じゃがいも 30 (緑)たまねぎ 40 (緑)にんにく 10 (緑)しょうが 1 (緑)にんにく 0.3 (黄)さとう 1 (赤)ヨーグルト(調理用) 5 チキンスープ 10 カレー粉 0.6 トマトピューレ 5 フルーツチャツネ 2 バーベキューソース 4 ウスターソース 1.7 塩 0.2 こしょう 0.02 オールスパイス 0.03 こいくちしょうゆ 1.4 けずりぶし 0.9 だし昆布 0.8	① (赤)牛ひき肉 15g (黄)じゃがいも 20 (黄)オリーブオイル 1 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんにく 5 (緑)なす 10 (緑)ズッキーニ 10 (黄)サラダ油 0.4 (赤)チーズ(小角)(具材用) 4 (赤)チーズ(小角)(のせる用) 7 トマトケチャップ 7.5 トマトピューレ 3 ウスターソース 2 オレガノ 0.03 塩 0.2 こしょう 0.01	① (赤)はもも 50g (緑)しょうが 2 料理酒 1 塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.85 (黄)米粉 4 (黄)片くり粉 9 (黄)油(揚げ用) 2.5	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)にんにく 10 (緑)しょうが 0.5 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとう 0.9 みりん 1 料理酒 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)上豚肉 35g (緑)しょうが 0.8 料理酒 1 うすくちしょうゆ 1 (緑)たまねぎ 25 (緑)にんにく 5 (黄)ゴーヤ 10 (黄)サラダ油 0.5 (黄)さとう 0.9 こいくちしょうゆ 2.2
料	② (緑)にんにく 5g (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 (赤)ミックスビーンズ 20g (緑)たまねぎ 15 (緑)にんにく 5 (緑)キャベツ 30 チキンスープ 10 塩 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2 ローリエ 0.01	② (緑)ほうれん草 60g (赤)花かつお 0.8 みりん 0.9 こいくちしょうゆ 1.9 だし昆布 0.2	② (緑)切干大根 4g (黄)三温糖 0.9 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.8 けずりぶし 1.5 (緑)にんにく 5 (緑)小松菜 25 うすくちしょうゆ 0.9	② (赤)大豆 8g (赤)油あげ 8 (緑)にんにく 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
月日(曜)	⑭ 7月13日(月)	① 7月14日(火)	⑥ 7月15日(水)	⑪ 7月16日(木)	⑤ 7月17日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① スープカレー ② 野菜のソテー ③ りんごゼリー	(黄)味つけコッパン (赤)牛乳 ① 夏野菜のポロネーゼ(チーズ入り) ② 野菜のスープ煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① はものこはくあげ ② ほうれん草のおかか煮 ③ すまし汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐のそぼろ煮 ② 小松菜と切干大根の煮びたし	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉とゴーヤのしょうがいため ② ひじき豆汁 ③ みそ汁

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……②夏野菜のポロネーゼ(チーズ入り) ④夏野菜の焼きびたし ⑤かぼちゃの煮つけ

## 「給食の魔法」

6年 山本 駿介

僕は、毎日給食を食べる中で、給食には魔法があるのではないかと感じるようになりました。給食の時間が近づくと、不思議と心が弾み、まだ一口も食べていないのに楽しい気持ちになります。そんな気持ちにさせてくれるのが、給食の魔法だと思います。

僕は魚が苦手でしたが、給食に出てくる魚は違いました。恐る恐る口に運ぶと、くせはなく、うま味が広がり、気づけば苦手だということを忘れていました。その日から、魚は苦手な食材ではなく、楽しみにできる食材へと変わりました。苦手を好きに変えてしまう力も、給食の魔法の一つだと思います。

そして、この魔法を生み出しているのが、給食調理員さんだと気づきました。僕たちのことを考え、毎日工夫と心を込めて作ってくださっているからこそ、給食は特別なものになります。僕は、この魔法のつまった給食と、支えてくれている調理員さんに感謝しながら、これからも残さず大切に食べていきたいです。

## 「栄養満点の美味しい給食に感謝して」

6年 澤海 和

給食調理員さんは、私たちの健康を第一に考え、毎日心を込めて栄養満点の給食を作ってくださいありがとうございます。そのおかげで、私たちは元気に学校生活を送ることができています。

私はピーマンやなすが苦手でした。ある日、ピーマンを細かく刻み、お肉と一緒に調理された給食が出ました。最初は食べるのをためらいましたが、勇気を出して口に運ぶと、苦味はなく、うま味が広がり、とても美味しく感じました。その瞬間、食べ物は作り方一つでこんなに変わるのだと驚きました。

それ以来、給食では苦手だった野菜も進んで食べられるようになり、給食の時間が楽しみになりました。約六年間、当たり前のように食べてきた給食ですが、そこには多くの人の努力と、生き物の命があります。これからは、給食と給食調理員さんに感謝しながら、残さず大切に食べていきたいです。

## 「給食調理員さんに感謝」

6年 牧野 陸

ぼくは、給食が大好きです。なぜなら、給食のおかげで苦手だった食べ物を食べられるようになったからです。

ぼくは一年生のころ、ピーマンやトマト、唐辛子など、苦手な食べ物がたくさんありました。特にピーマンは苦いと思い、苦手な物は減らしたり、残したりしてもいいと考えていました。

しかし、給食に出てきたピーマンは苦味が少なく、とても食べやすかったです。気づくと、残さずきれいに食べることができました。それは、給食調理員さんが、みんなが苦手な食べ物でもおいしく食べられるように、工夫をして作ってくださっているからです。

そのおかげで今では、苦手だった食べ物も好きになり、減らさずに食べられるようになりました。ぼくは、苦手を好きに変えてくれる給食と、毎日心を込めて給食を作ってください給食調理員さんに、心から感謝しています。



だいすき給食  
～下鳥羽小学校～

## 「美味しい給食」

6年 園田 芽依

いつも美味しい給食をありがとうございます。私は、低学年のころは苦手な食べ物が多く、給食に苦手な物があると、食べられずに残してしまうこともありました。しかし、中学年になると、少しずつ苦手な食べ物にも挑戦できるようになりました。

そして、高学年の五年生になると、中学年のころは食べられなかったキノコ類やこんにゃくも、少しずつ食べられるようになりました。一年生のころと比べると、苦手な食べ物がとても少なくなり、自分でも成長を感じています。それは、給食調理員さんが、私たちが食べやすいように工夫し、毎日美味しい給食を作ってください給食調理員さんのおかげです。

また、食の学習を通して、栄養のバランスの大切さや、健康に良い食材について学び、家の人と一緒に料理を作りました。六人分の料理でも大変だったので、学校中の人の分を作る給食調理員さんのすばさを改めて感じました。これからは、感謝の気持ちをもって、給食を大切にいただきます。

〔交通安全標語〕 ヘルメット もしものために かぶろうよ 池田小学校 5年 不破 さくら

〔環境標語〕 蛇口をキュ！ 一つの努力で 救われる 下鴨小学校 6年 富田 結仁

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、ごはんのにせたり、ませたりして食べます。

⑤ スチームコンベクションオープンを使った献立……②夏野菜のポロネーゼ(チーズ入り) ④夏野菜の焼きびたし ⑤かぼちゃの煮つけ

月日(曜)	12 7月13日(月)	3 7月14日(火)	4 7月15日(水)	8 7月16日(木)	13 7月17日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① マーボ豆腐 ② ほうれん草ともやしのいためナムル	(黄)バターうずまきパン (赤)牛乳 ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② 小松菜のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 平天と鶏肉の煮つけ ② 夏野菜の焼きびたし	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さばのしょうが煮 ② ほうれん草のごま煮 ③ キャベツのすまし汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① うずら卵とキャベツのうま塩いため ② とうふと青菜のスープ
材	① (赤)豚ひき肉 25g (赤)とうふ 90 (緑)たまねぎ 40 (緑)しょうが 0.8 (緑)にんにく 0.3 (黄)サラダ油 1 チキンスープ 10 (赤)赤みそ 3 (黄)味噌 0.5 料理酒 1 一味唐辛子 0.02 テンメンジャン 2.2 こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしよ う 0.02 (黄)片くり粉 2	① (赤)鶏肉 25g (赤)大豆 28 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんにく 10 (緑)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 こしよ う 0.02 こーり エ 0.01	① (赤)鶏肉 20g (赤)平天 40 (緑)にんにく 10 こんにゃく 20 (黄)三温糖 0.6 みりん 1.6 こいくちしょうゆ 2.7	① (赤)さば 1切(54g) (緑)しょうが 2 (黄)三温糖 1.7 料理酒 3.5 こいくちしょうゆ 2.4	① (赤)上豚肉 25g (緑)にんにく 10 (緑)キャベツ 40 (緑)しょうが 0.8 (赤)うずら卵缶詰 35 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 塩こうじ 2.8 こしよ う 0.02 うすくちしょうゆ 2.0 (黄)片くり粉 0.5
料	② (緑)ほうれん草 50g (緑)もやし 50 (黄)ごま油 1 (黄)さとう 0.9 うすくちしょうゆ 4.1 米酢 1	② (緑)にんにく 10g (緑)小松菜 65 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.2 こしよ う 0.01 うすくちしょうゆ 0.6	② (赤)油あげ 7g (緑)なす 15 (黄)サラダ油 1 (緑)かぼちや 15 (黄)サラダ油 0.5 (緑)オクラ 2.9 (黄)サラダ油 0.3 (緑)にんにく 7 (黄)三温糖 0.3 みりん 1.7 こいくちしょうゆ 0.9 うすくちしょうゆ 1.3 けずりぶし 0.4	② (緑)にんにく 5g (緑)ほうれん草 60 (黄)すりごま 2.5 こいくちしょうゆ 1.8 けずりぶし 0.2	② (赤)とうふ 40g (緑)にんにく 5 (緑)チンゲン菜 10 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

月日(曜)	9 7月21日(火)	15 7月22日(水)
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① いわしのかわり煮 ② 切干大根のごま煮 ③ とうがんのくずひき	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 大豆とツナのドライカレー(具) ② スープ
材	① (赤)いわし 1尾(45g) (緑)しょうが 1.6 (黄)ごま油 0.3 (赤)赤みそ 1.8 (黄)三温糖 2.7 料理酒 3.5 一味唐辛子 0.01 こいくちしょうゆ 1.8 米酢 1.4	① (赤)大豆 12g (赤)まぐろ油漬 32 (緑)たまねぎ 25 (緑)にんにく 10 (黄)サラダ油 0.3 カレー粉 0.7 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 3 ガーリックパウダー 0.08 塩 0.2 こしよ う 0.01 こいくちしょうゆ 0.4
料	② (緑)にんにく 5g (緑)だいこん葉 25 (緑)切干大根 4 (黄)すりごま 2.5 (黄)三温糖 0.8 うすくちしょうゆ 3.7 けずりぶし 2	② (緑)たまねぎ 30g (緑)にんにく 5 (緑)もやし 20 (緑)チンゲン菜 15 チキンスープ 15 塩 0.5 こしよ う 0.02 こいくちしょうゆ 0.4 うすくちしょうゆ 2

### 7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
7/7	② 野菜のスープ煮	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×	×
7/3	⑤ セタそうめん	そうめん	×	×	×	○	×	×	×	×
7/2	⑪ 肉みそいため	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×	×
7/13	⑫ マーボ豆腐	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×	×
7/9	⑰ 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、しらすぼし、すぼし(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、またはアレルゲン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」「大豆」、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。  
 ※ベーキングパウダーは「そば」「卵」「乳」「小麦」「オレンジ」「もも」「やまいも」「りんご」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・ごはん・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

## 食べ物について知ろう

#### 7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	677	382	3.1
中学年	596	356	2.7
低学年	523	333	2.2

---

### 今月の行事献立

行事名	献立番号
七夕	5

---

※食材費高騰への対応について  
 本市では、国の支援に加え、実際の食材費との差額を本市が負担することにより、小学校給食費の無償化を実現しています。これにより、保護者の皆様の負担軽減を図りながら、これまでと同様に栄養バランスのとれた安全・安心な給食を引き続き提供してまいります。

### 季節の行事と食べ物 七夕

七夕は、季節の節目である五節句の一つです。もともとは中国の風習で、7月7日の夜、年に一度だけ空で出会う牽牛と織女の伝説にあやかり、裁縫の上達を願うものでした。また、七夕の日にそうめんを食べる風習があります。これは、織女が織る糸や、牽牛と織女が出会う天の川に見立てたことに由来する説のほか、中国で疫病が流行した時に「素餅」という餅を供えて厄除けをしたことが日本に伝わり、形の似たそうめんが供え物になったという説もあります。

夏場で食欲が落ちやすい時期に、口当たりのよいそうめんを食べることで、食事をしっかりととり、健康増進をはかるという昔の人の知恵でもあります。給食では、行事献立として「七夕そうめん」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。

\*台風接近時には、献立を変更する場合があります。献立変更が決まり次第、文書によりお知らせいたします。

安田産業グループは 広告

### 食品リサイクルをリードする企業です

楽しいイベントがたくさん!

## 大剛夏まつり

8月30日(日)  
16:00-19:00  
水耕野菜の販売や  
キッチンカーなどがやって来る!

夏まつりの内容は、  
-QRから リサイクルのリサちゃん

YASUDASANGYO GROUP  
株式会社 大剛 伏見工場

ゆう薬局 フェス2026

薬局・薬剤師の仕事や役割を  
楽しんで学びませんか?  
皆様のご参加お待ちしております!!

【開催日】  
令和8年8月2日(日)

【開催場所】  
京都産業会館ホール  
(四条烏丸 京都経済センター2階)

【時間】  
10:00~15:00

【参加費】  
無料

【実施内容の一例】  
・こども薬剤師体験(事前予約優先)  
・自由研究(事前予約優先)  
・測定体験コーナー  
・管理栄養士による知って得するお話  
・覗いてみよう!薬局のお仕事!  
・その他京都ハナリーズとのコラボイベント多数

イベントの詳細・事前予約は、7月公開のホームページもしくは、各店配布チラシをご覧ください!!

ゆう薬局 検索

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。