



令和8年9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)	⑩ 8月26日(水)	⑫ 8月27日(木)	② 8月28日(金)
献立名	(黄)ごはんにん乳 (赤)牛乳 ①五目豆腐 ②切干大根のいためナムル ③みかんゼリー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①高野豆腐と野菜のたき合わせ ②ごま酢煮	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①ポークビーンズ ②ホットポテトサラダ ③マヨネーズ
材	①(赤)上豚肉 20g (赤)とうふ 80 (緑)たまねぎ 30 (緑)小松菜 10 (緑)しょうが 0.8 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとう 0.9 塩 0.45 こいくちしょうゆ 4.6 (黄)片くり粉 2	①(赤)高野豆腐 15g (黄)さとう 2.2 うすくちしょうゆ 5.4 けずりぶし 1 (赤)鶏肉 25 (緑)にんじん 15 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)さとう 0.8 うすくちしょうゆ 2.1	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 ローリエ 0.01
料	②(緑)ほうれん草 45g (緑)切干大根 4 (黄)ごま油 1 (黄)さとう 1 うすくちしょうゆ 4.6 米酢 1 ③(緑黄)みかんゼリー1個(40g)	②(赤)しらすぼし 2g (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 42 (赤)細切こんぶ 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	②(赤)まぐろ水煮 8g (黄)じゃがいも 50 (緑)にんじん 10 (緑)きゅうり 8 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 ③(黄)マヨネーズソース1袋(8g)

旬 あじわおう **里いも**

旧暦の8月15日(現在の9月中旬ごろ)に出る月を「中秋の名月」といい、1年で最も美しい月とされています。

日本では、その夜に月をながめる「お月見」の習慣があり、稲に似たすすきや田畑でとれた農作物、だんごなどを供えて、秋の实りに感謝してきました。

中秋の名月は、この時季にとれる「里いも」にちなんで、「いも名月」とも呼ばれています。

今月の給食では、月見献立として「里いもの煮つけ」が登場します。

今月の給食指導の目標

なんでも食べて元気にすごそう


9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	674	377	3.2
中学年	596	352	2.7
低学年	524	328	2.2

今月の行事献立

行事名	献立番号
月見	14

*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。



月日(曜)	⑩ 8月31日(月)	① 9月1日(火)	⑦ 9月2日(水)	⑩ 9月3日(木)	⑧ 9月4日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①チキンライス(具) ②⑤ローストポテト ③スープレ	(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小松菜のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①牛肉と万願寺とうがらしのいためもの ②五色のすまし汁 ③ぶどう	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①プリプリ中華いため ②わかめスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①にしんの煮つけ ②キャベツのごま煮 ③みそ汁
材	①(赤)鶏肉 35g (緑)たまねぎ 24 (緑)にんじん 12 (緑)コン 10 (黄)サラダ油 0.6 トマトケチャップ 16 ウスターソース 2.8 塩 0.7 こしょう 0.02	①(黄)スパゲティ(デュラム・セモリナ) 27g (赤)牛ひき肉 25 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油 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)牛肉 35g 料理酒 1 うすくちしょうゆ 1 (緑)たまねぎ 10 (緑)万願寺とうがらし 15 (緑)しょうが 0.8 つきこんにやく 20 (黄)サラダ油 0.5 (黄)さとう 0.6 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.7	①(赤)鶏肉 35g (黄)ごま油 0.5 料理酒 1 こいくちしょうゆ 2.3 (緑)にんじん 15 (緑)しょうが 0.8 (緑)にんにく 0.5 こんにやく 40 (赤)うずら卵 30 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 1.2 一味唐辛子 0.005 (赤)赤みそ 0.2 こいくちしょうゆ 2.0 うすくちしょうゆ 1.8 米酢 0.4 (黄)片くり粉 1	①(赤)開干にしん 1/2枚(43g) (黄)三温糖 1.4 料理酒 0.9 こいくちしょうゆ 2.1
料	②(黄)じゃがいも 50g (黄)オリーブオイル 1 塩 0.1 こしょう 0.01	②(緑)にんじん 5g (緑)小松菜 70 (緑)コン 10 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.9	②(赤)とうふ 30g (赤)ゆば 2 (緑)にんじん 5 (緑)ほうれん草 10 (赤)乾燥わかめ 0.4 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	②(赤)とうふ 20g (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 10g (緑)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 20g (赤)油あげ 8 (緑)たまねぎ 20 (赤)赤みそ 3.7 (赤)信州みそ 4.5 けずりぶし 1.5				

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。

京 京都ならではの特別献立～夏～ S スチームコンベクションオープンを使った献立……⑥さけの塩こうじ焼き ⑩えだ豆 ⑭里いもの煮つけ ⑯金時豆の甘煮 ⑰ローストポテト

～「思いやり」と「感謝」～

「いただきます」「ごちそうさま」

給食室では、毎日当たり前のようにこんな言葉が飛び交っています。けれど、この言葉には、食べ物への感謝だけでなく、給食に関わる人への感謝も込められています。

毎日の給食は、給食調理員さんの温かな思いに支えられています。調理員さんは、子どもたちが安心・安全に食べられるよう、衛生管理や温度管理、食材の確認などを丁寧に行い、見えないところでたくさんの工夫と努力を重ねています。異物混入を防ぐ確認や、食べやすい大きさ・やわらかさへの配慮にも、「子どもたちにおいしく、元気に食べてほしい」という願いが込められています。そこには、子どもたちを大切に思う思いやりがあります。

そして子どもたちも、その思いを受け取り、「いただきます」「ごちそうさま」の言葉や、感謝して食べる姿で応えています。「おいしかったよ」「ありがとう」の一言は、調理員さんにとって大きな励みになります。作る人が相手を思い、食べる人が感謝して受け取ることは、心と心のつながりでもあります。

給食の時間は、栄養をとるだけでなく、思いやりや感謝の心を育てる時間でもあります。これからも、給食に込められた思いに気づき、「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしながら、感謝の気持ちが広がってほしいと思います。

嵐山小学校 教諭 渡辺倫代

京都ならではの特別献立～夏～



京都は千年の都として、豊かな水と肥沃な土壌、寒暖差のある気候により、京野菜や湯葉などの伝統食材、それらを使った多彩な伝統料理による豊かな食文化が育まれてきました。

給食を通じて、そうした京都の食文化や食に対する理解を一層深められるよう、本年度から京都ならではの食材や料理を取り入れた献立を提供する機会を拡充いたします。

この特別献立は、四季を感じられるように年4回、春夏秋冬に実施する予定です。

第1回目は、京野菜の万願寺とうがらしを使用した「牛肉と万願寺とうがらしのいためもの」、湯葉を使用した「五色のすまし汁」、季節の果物の「ぶどう」を提供します。

*今年度の実施予定月(9、11、1、3月)

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、各自でパンにはさんだり、ごはんのにせたり、まぜたりして食べます。

京 京都ならではの特別献立～夏～ S スチームコンベクションオープンを使った献立……⑥さけの塩こうじ焼き ⑩えだ豆 ⑭里いもの煮つけ ⑯金時豆の甘煮 ⑰ローストポテト

月日(曜)	⑩ 9月7日(月)	③ 9月8日(火)	⑱ 9月9日(水)	⑳ 9月10日(木)	和⑥ 9月11日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 和風カレー豆腐 ② もやしと小松菜のごまいため	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ① キャベツの米粉クリーム煮 ② ひじきのソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① ごぎつねちらし(具) ② 平天の煮つけ ③ 金時豆の甘煮	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 肉みそいため ② はるさめスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① さけの塩こうじ焼き ② 切干大根の三杯酢 ③ かぼちゃのみそ汁
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)サラダ油 1 (黄)さとう 0.9 (黄)みりん 1.2 料理酒 1 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 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 1	① (赤)鶏肉 20g (赤)ベーコン 8 (黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 42 (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)米粉 3.2 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 こしょう 0.5 うすくちしょうゆ 0.01	① (赤)油あげ 30g (緑)にんじん 10 (緑)干しいたけ 0.5 (黄)いりごま 3 (黄)さとう 3.5 塩 0.7 うすくちしょうゆ 1 米酢 7 けずりぶし 0.8	① (赤)上豚肉 20g (赤)豚処理酒 1 (赤)大いくちしょうゆ 0.9 (赤)大はうれん草 17 (緑)はうれん草 25 (緑)しょうが 0.4 (緑)にんにく 0.4 (緑)にんにく 20 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (黄)赤みそ 2.5 (黄)赤みそ 0.8 (黄)赤みそ 1.5 テンメンジャン 2 こいくちしょうゆ 1.4	① (赤)さけ 1切(50g) 塩こうじ 2.5 料理酒 1.25
料	② (緑)もやし 55g (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	② (緑)にんじん 15g (緑)コン 10 (赤)ひじき 3 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.8	② (赤)平天 40g (緑)にんじん 15 こんにゃく 30 (黄)三温糖 0.7 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2.1	② (緑)たまねぎ 15g (緑)にんじん 5 (緑)もやし 15 (緑)チンゲン菜 10 (赤)うずら卵缶詰 25 (黄)はるさめ 3 チキンスープ 15 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3.8	② (緑)にんじん 7g (緑)切干大根 5 (赤)細切こんぶ 0.5 (黄)いりごま 3 (黄)さとう 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

月日(曜)	⑨ 9月14日(月)	④ 9月15日(火)	⑮ 9月16日(水)	⑤ 9月17日(木)	⑭ 9月18日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① おからツナ丼(具) ② だいこん葉のごまいため ③ みそ汁	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① 鶏肉とうずら卵のスパイシーいため ② 野菜のスープ煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① じゃがいものそぼろ煮 ② ひじき豆	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さんまのしょうが煮 ② ほうれん草のごま煮 ③ 赤だし	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉とこんにゃくのいため煮 ② 里いもの煮つけ ③ キャベツのすまし汁
材	① (赤)まぐろ油漬 40g (赤)おからパウダー 1 (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 1.3 (黄)みりん 2.1 料理酒 1.3 こいくちしょうゆ 3.4	① (赤)鶏肉 35g (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 15 (緑)にんにく 0.5 (赤)うずら卵缶詰 30 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.6 カレー粉 0.3 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 3.0	① (赤)鶏ひき肉 25g (黄)じゃがいも 70 (緑)たまねぎ 50 (緑)しょうが 0.5 糸こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.9 料理酒 1 こいくちしょうゆ 4.9 (黄)片くり粉 1	① (赤)さんま 1切(40g) (緑)しょうが 1.6 (黄)三温糖 1.25 料理酒 2.3 こいくちしょうゆ 2.9	① (赤)上豚肉 40g (緑)しょうが 0.4 糸こんにゃく 30 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)ごま油 1 (黄)さとう 0.9 みりん 1.1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 3
料	② (緑)だいこん葉 74g (黄)サラダ油 0.8 (黄)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	② (緑)たまねぎ 20g (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 40 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 (赤)大豆 8g (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 (緑)にんじん 5g (緑)ほうれん草 60 (黄)すりごま 3 こいくちしょうゆ 1.8 けずりぶし 0.2	② (黄)里いも 50g (黄)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

月日(曜)	⑪ 9月24日(木)	⑬ 9月25日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さばのかわり煮 ② えだ豆 ③ すまし汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① チキンカレー ② ほうれん草のソテー
材	① (赤)さば 1切(54g) (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)鶏肉 30g (黄)じゃがいも 40 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 15 (緑)しょうが 0.4 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)バター 4 (黄)小麦粉 6 (黄)カレー粉 1.2 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 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 パーベキューソース 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 こいくちしょうゆ 1.1 ローリエ 0.01
料	② (緑)えだ豆 14g	② (緑)にんじん 10g (緑)ほうれん草 70 (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

9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
8/27	⑫ 高野豆腐と野菜のたき合わせ	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×	×	×
9/10	⑳ 肉みそいため	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×	×

*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」「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。

坂ノ途中 旬のお野菜セット

定期初回 1,280円から

家族みんなで楽しめる、季節のお野菜をお届け!

京都市内は 自社便配送で 送料がお得!

100年先もつづく、農業を。 坂ノ途中

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。

