



令和8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)	⑩ 9月28日(月)	② 9月29日(火)	⑮ 9月30日(水)	㉔ 10月1日(木)	㊦ 10月2日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①肉みそ納豆 ②手巻のり ③はくさいの吉野汁	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①きのこ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肉だんごの豆乳みそ煮 ②ほうれん草ともやしのごま煮	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①豚肉のチャプチェ ②中華コーンスープ	(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)
材	①(赤)牛ひき肉25g (赤)ひきわり納豆8 (緑)たまねぎ20 (緑)青ねぎ(九条ねぎ)5 (緑)しょうが0.3 (緑)んにく0.3 (黄)ごま油1 (赤)赤みそ3 (黄)さとう1 料理酒1 こいくちしょうゆ2.5 米酢0.5	①(赤)鶏肉25g (黄)じゃがいも40 (緑)たまねぎ50 (緑)にんじん10 (緑)エリンギ10 (緑)しいたけ5 (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)豚ひき肉35g (緑)たまねぎ5.3 (緑)しょうが0.8 (黄)片くり粉4 料理酒1.8 塩0.1 こしょう0.01 (赤)豆乳15 (赤)油あげ8 (緑)にんじん10 (緑)キャベツ35 (赤)信州みそ5 うすくちしょうゆ2 だし昆布1	①(赤)上豚肉30g (黄)さと0.5 うすくちしょうゆ2 (緑)たまねぎ20 (緑)にんじん10 (緑)小松菜20 (緑)しょうが0.4 (緑)にんにく0.3 (緑)干しいたけ0.8 (黄)はるさめ8 (黄)いりごま3 (黄)サラダ油1 塩0.3 こしょう0.02 こいくちしょうゆ3 (黄)ごま油0.5	①(赤)開いわし1枚(40g) 塩こうじ2.5 料理酒1.5
料	②(赤)手巻のり1袋(3g) ③(赤)鶏肉20g (緑)にんじん10 (緑)はくさい30 塩0.4 うすくちしょうゆ2.5 (黄)片くり粉1 けずりぶし1.5	②(赤)ミックスビーンズ15g (緑)にんじん10 (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	②(緑)ほうれん草65g (緑)もやし25 (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	②(赤)鶏卵25g (緑)たまねぎ20 (緑)にんじん5 (緑)クリームコーン缶詰20 チキンスープ10 塩0.6 うすくちしょうゆ2.4 (黄)片くり粉0.5	②(赤)ちくわ20g (黄)じゃがいも40 (緑)にんじん15 (緑)だいこん45 こんにゃく15 (黄)さとう0.8 みりん1.4 こいくちしょうゆ2 うすくちしょうゆ2 けずりぶし1.4 (赤)だし昆布(具)0.5
月日(曜)	和㊦ 10月5日(月)	④ 10月6日(火)	⑮ 10月7日(水)	㊦ 10月8日(木)	⑮ 10月9日(金)
献立名	(黄)麦ごはん ①しば漬ひじきごはん(具) ②鶏肉のあまから煮 ③なめこのみそ汁	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ①ビーフシチュー ②ほうれん草のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①肉じゃが(ピリカラみそ味) ②切干大根の煮つけ ③りんごゼリー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①カレーあんかけごはん(具) ②春巻	(黄)玄米ごはん (赤)牛乳 ①うずら卵とキャベツのいため煮 ②油あげと青菜のスープ
材	①(赤)しらすぼし2g (緑)だいこん葉20 (緑)しば漬6 (赤)ひじき3 (黄)サラダ油0.4 (黄)いりごま2.5 みりん1.5 うすくちしょうゆ2.5	①(赤)牛角切肉25g (黄)じゃがいも50 (緑)たまねぎ60 (緑)にんじん15 (黄)サラダ油(炒め用)1 (黄)サラダ油(ルー用)3 (黄)パター2 (黄)小麦粉6 (赤)チーズ(小角)5 トマトピューレ2 バーベキューソース6 ウスターソース2.2 塩0.7 こしょう0.02 ガーリックパウダー0.1 ローリエ0.01	①(赤)上豚肉40g (黄)じゃがいも80 (緑)たまねぎ30 糸こんにゃく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(赤)上豚肉(細)35g (赤)かまぼこ10 (緑)たまねぎ40 (緑)にんじん10 (黄)さと0.5 みりん0.5 料理酒1 カレー粉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 (黄)片くり粉5 けずりぶし1.5	①(赤)上豚肉25g (緑)にんじん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0.15 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
料	②(赤)鶏ラダ油60g (黄)さたまねぎ20 (黄)サラダ油0.5 (黄)さと0.5 料理酒1.2 こいくちしょうゆ1.2 うすくちしょうゆ1.2 (黄)片くり粉0.8	②(緑)ほうれん草70g (緑)コン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	②(赤)油あげ10g (緑)だいこん葉30 (緑)切干大根5 (黄)三温糖1 うすくちしょうゆ3.2 けずりぶし2 ③(黄緑)りんごゼリー1個(40g)	②(赤)まぐろ油漬16g (緑)たけのこ缶詰5 (緑)干しいたけ0.5 (黄)はるさめ3.5 (黄)片くり粉1 料理酒1.3 オイスターソース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	②(赤)油あげ8g (緑)にんじん5 (緑)ほうれん草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

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。
京都ならではの特別献立 ㊦ スチームコンバクションオープンを使った献立……㊦焼きししゃも ㊦なま節のしょうが煮 ㊦みやこ焼き(黒豆) ㊦開いわしの塩こうじ焼き

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	375	3.1
中学年	602	350	2.7
低学年	528	327	2.1



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	牛乳	小麦	落花生	えび	かに
9/29	②	ひじきのソテー	×	○	×	×	×	×	×
10/8	㊦	春巻	×	×	×	○	×	×	×
10/22	㊦	高野どうふのそぼろ煮	×	○	×	×	×	×	×
10/29	㊦	大豆と鶏肉の中華煮	×	○	×	○	×	×	×

※たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、しらすぼし、小あじ、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。

広告

京の漬物事典

京の三大漬物

千枚漬は、今から百数十年前に生まれました。冷たい空気で甘みの増したしょうがを、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、手のひらで指先でトラップを広げるように並べて下漬けし、重石を乗せた樽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けし、繊細で上品な千枚漬が完成します。

すぐきの漬物や栽培は、上賀茂の社家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、大きな圧力をかけるテコ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。本漬けが終わると室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。

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塩漬けたものが起源と言われ、大原の家では古くから保存食とされていました。近年では、薄切り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。乳酸菌によって醸されるしば漬の色鮮やかさと美味しさは、この重石の加減が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賜物です。

京都ツウのためのお漬物サイト
おつけもんライフ 検索 京都府漬物協同組合 京都市左京区八潮花尻町41 (株)土井志ば漬本舗 内 TEL.744-2311 FAX.744-2317 ((株)土井志ば漬本舗)

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。

〔交通安全標語〕交差点とびだしきけん 注意して 新町小学校 6年 坂口 季葉
〔環境標語〕食べ残し 地球のために なくそうね 西陣中央小学校 4年 小田 雄大



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。

京都ならではの特別献立 スチームコンベクションオープンを使った献立……⑧焼きししゃも ⑨なま節のしょうが煮 ⑩みやこ焼き(黒豆) ⑪開いわしの塩こうじ焼き

月日(曜)	⑧ 10月13日 (火)	㉓ 10月14日 (水)	㉒ 10月15日 (木)	③ 10月16日 (金)	環境政策局からのお知らせとお願い 10月は「食品ロス削減月間」です！ できるだけ使いきる、食べきるようにして 食べ物の「もったいない」をなくしましょう。 ごみを小さく、「ごみです。」
献立名	(黄)ごはん(赤)牛乳 ①㉓焼きししゃも ②ほうれん草と切干大根のごま煮 ③赤だし	(黄)ごはん(赤)牛乳 ①厚あげの野菜あんかけ ②ごま酢煮	(黄)麦ごはん(赤)牛乳 ①筑前煮 ②かきたま汁	(黄)味つけコッペパン(赤)牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②野菜のソテー ③チーズ	
	①(赤)ししゃも2尾(36g) ②(緑)にんじん5g (緑)ほうれん草40 (緑)切干大根4 (黄)すりごま3 (黄)三温糖1.1 うすくちしょうゆ3.6 けずりぶし2 ③(赤)とうふ40g (赤)乾燥わかめ0.5 (赤)信州みそ3.5 (赤)八丁みそ4.5 けずりぶし2	①(赤)厚あげ50g みりん2.3 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 うすくちしょうゆ3.4 (黄)片くり粉2 けずりぶし1.6 ②(緑)にんじん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	①(赤)鶏肉30g (赤)ちくわ15 (緑)にんじん10 (緑)れんこん22 (緑)ごぼう15 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25g (赤)とうふ25 (緑)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	①(赤)鶏肉25g (赤)大豆28 (緑)たまねぎ50 (緑)にんじん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 こしょう0.02 口ーリエ0.01 ②(黄)じゃがいも30g (緑)にんじん5 (緑)キャベツ42 (黄)サラダ油0.5 塩0.3 こしょう0.01 うすくちしょうゆ1 ③(赤)チーズ(角)1個(10g)	
材料					
月日(曜)	⑨ 10月19日 (月)	⑤ 10月20日 (火)	㉑ 10月21日 (水)	⑰ 10月22日 (木)	⑫ 10月23日 (金)
献立名	(黄)麦ごはん(赤)牛乳 ①㉓なま節のしょうが煮 ②小松菜の煮びたし ③すまし汁	(黄)バターうずまきパン(赤)牛乳 ①豚肉のケチャップ煮 ②ミルクコーンスープ	(黄)ごはん(赤)牛乳 ①チキンチキンごぼう ②豆乳のみそ汁	(黄)麦ごはん(赤)牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②れんこんとひじきの三杯酢 ③じゃこ	(黄)ごはん(赤)牛乳 ①大豆とツナのドライカレー ②スープ
	①(赤)なま節(角)40g (緑)しょうが1.3 (黄)さとう1.1 みりん1.1 料理酒1.45 こいくちしょうゆ0.7 うすくちしょうゆ1.1 ②(赤)油あげ10g (緑)にんじん10 (緑)小松菜45 (黄)さとう0.4 みりん1 こいくちしょうゆ2.7 けずりぶし0.2 ③(赤)とうふ30g (緑)ほうれん草20 (緑)干しいたけ0.8 塩0.4 うすくちしょうゆ2.3 けずりぶし0.9 だし昆布0.8	①(赤)上豚肉35g (黄)じゃがいも60 (黄)サラダ油1 (黄)さとう0.9 トマトケチャップ7.2 ウスターソース3.6 ②(緑)たまねぎ20g (緑)にんじん10 (緑)キャベツ30 (緑)コン5 (緑)クリームコン缶詰25 (赤)牛乳20 (赤)脱脂粉乳5 (赤)チーズ(小角)5 チキンスープ10 塩0.6 こしょう0.02	①(赤)鶏肉40g 料理酒1 塩0.1 こしょう0.01 (黄)米粉2 (黄)片くり粉5 (緑)ごぼう20 (黄)米粉1 (黄)片くり粉2 (黄)油(揚げ用)9 (緑)えだ豆(むき実)5 (黄)さとう2.5 みりん2 こいくちしょうゆ3 ②(赤)豆乳15g (赤)油あげ8 (緑)にんじん10 (緑)ほうれん草10 (赤)白みそ3 (赤)信州みそ8 けずりぶし1.5	①(赤)高野どうふ(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)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 ②(緑)にんじん5g (緑)れんこん10 (緑)切干大根3 (赤)ひじき2 (黄)さいらダ油0.5 (黄)さりごま2 うすくちしょうゆ2.7 (黄)さと米だし昆布1.2 1.5 0.5 ③(赤)じゃこ(ミニ)1袋(5g)	①(赤)大豆12g (赤)まぐろ油漬32 (緑)たまねぎ25 (緑)にんじん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 こしょう0.01 こいくちしょうゆ0.4 ②(緑)たまねぎ20g (緑)にんじん10 (緑)もやし15 (緑)チンゲン菜10 (赤)うずら卵缶詰25 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
月日(曜)	㉔ 10月26日 (月)	㉕ 10月27日 (火)	㉖ 10月28日 (水)	㉘ 10月29日 (木)	⑬ 10月30日 (金)
献立名	(黄)麦ごはん(赤)牛乳 ①とりそぼろ丼(具) ②とうふの吉野汁 ③㉓みやこ焼き(黒豆)	(黄)コッペパン(国内産小麦100%)(赤)牛乳 ①ツナサンド(フレンチ味)(具) ②白いんげん豆のチャウダー	(黄)減量ごはん(赤)牛乳 ①かやくうどん ②小松菜とひじきのいためもの	(黄)麦ごはん(赤)牛乳 ①大豆と鶏肉の中華煮 ②ほうれん草ともやしのいためナムル	(黄)ごはん(赤)牛乳 ①さばのたつたあげ ②だいこん葉のごまいため ③みそ汁
	①(赤)鶏ひき肉40g (緑)たまねぎ20 (緑)にんじん5 (緑)しょうが0.2 (緑)干しいたけ0.5 (黄)サラダ油0.5 (黄)さとう1.2 みりん2.6 こいくちしょうゆ5.6 ②(赤)とうふ30g (緑)小松菜15 (緑)しょうが0.5 塩0.4 うすくちしょうゆ2.5 (黄)片くり粉1.5 けずりぶし0.9 だし昆布0.9 ③(赤)黒豆(蒸)5g (黄)三温糖5 (黄)米粉12 ベーキングパウダー0.7 (黄)こいくちしょうゆ0.6 サラダ油1	①(赤)まぐろ油漬13.6g (緑)たまねぎ5 (緑)キャベツ42 (黄)オリーブオイル0.5 (黄)さとう0.3 塩0.3 こしょう0.02 りんご酢0.8 ②(赤)鶏肉15g (赤)白いんげん豆ペースト15 (黄)じゃがいも20 (緑)たまねぎ20 (緑)にんじん10 (黄)サラダ油(炒め用)0.5 (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 チキンスープ10 塩0.5 こしょう0.02	①(黄)干うどん30g (赤)鶏肉30 (赤)油あげ20 (緑)にんじん7 (緑)青ねぎ(九条ねぎ)5 (緑)干しいたけ0.8 みりん1.1 塩0.3 こいくちしょうゆ2.3 うすくちしょうゆ3.4 けずりぶし1 だし昆布1 ②(緑)小松菜50g (赤)ひじき2 (黄)ごま油0.5 (赤)花かつお0.4 (黄)さとう0.4 みりん1 こいくちしょうゆ2.6	①(赤)鶏肉25g (赤)大豆28 (緑)たまねぎ30 (緑)にんじん10 (緑)白ねぎ5 (緑)しょうが0.4 (緑)にんにく0.4 こんにゃく10 (緑)干しいたけ0.5 (黄)サラダ油1 (赤)赤みそ0.5 (黄)さとう1.3 みりん1 料理酒1 一味唐辛子0.005 テンメンジャン0.5 こいくちしょうゆ4 米酢0.5 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	①(赤)さば1切(50g) (緑)しょうが2 料理酒1 うすくちしょうゆ2 (黄)米粉3 (黄)片くり粉6 (黄)油(揚げ用)2.5 ②(緑)にんじん10g (緑)だいこん葉48 (黄)サラダ油0.5 (黄)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 ③(赤)油あげ8g (黄)じゃがいも20 (赤)乾燥わかめ0.5 (赤)赤みそ3.7 (赤)信州みそ4.5 けずりぶし1.5

