令和8年11月分 京都市小学校給食献立表

京都はぐくみ憲章

上京・左京・山科支部用

京都市教育委員会

今月の給食指導の目標

食べる喜びを味わおう

11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	386	3.3
中学年	614	359	2.7
低学年	531	331	2.2

今月の行事献立

行事名	献立番号
給食感謝	5

月日(曜)	⑮ 11月 2 日（月）	⑭ 11月 4 日（水）	❾ 11月 5 日（木）	❶ 11月 6 日（金）
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①プルコギ ②レタスと卵のスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①カレー ②ソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①小あじのこはくあげ ②豚肉と野菜の煮つけ	(黄)小型コッペパン (赤)牛乳 ①ソース焼きそば ②ツナと小松菜のごまいため
材料	① (赤)牛肉 40g (緑)にんにく 0.3 (黄)さとう 0.5 料理酒 1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2.7 (黄)ごま油 0.5 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)まいたけ 11 (緑)にら 10 (黄)サラダ油 0.5 (黄)いりごま 2 (黄)さとう 0.5 こいくちしょうゆ 2.7 ② (赤)鶏卵 25g (緑)たまねぎ 20 (緑)レタス 10 チキンスープ 10 料理酒 1 塩 0.8 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 (黄)片くり粉 0.5	① (赤)牛肉 35g (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 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 バーベキューソース 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 オールスパイス 0.03 こいくちしょうゆ 1.1 ローリエ 0.01 ② (緑)にんじん 10g (緑)キャベツ 42 (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	① (赤)小あじ 40g (緑)しょうが 2 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1.7 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 7 (黄)油（揚げ用） 2 ② (赤)上豚肉 25g (黄)じゃがいも 65 (緑)にんじん 15 (緑)たけのこ缶詰 15 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)三温糖 0.7 こいくちしょうゆ 2.1 うすくちしょうゆ 2.7 けずりぶし 0.5	① (黄)中華乾麺 30g (赤)上豚肉 30 (緑)たまねぎ 25 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 45 (黄)サラダ油 1 (赤)けずり粉（かつお） 0.5 (黄)さとう 0.5 バーベキューソース 5 ウスターソース 10 塩 0.3 こしょう 0.03 ガーリックパウダー 0.05 ② (赤)まぐろ油漬 10g (緑)にんじん 10 (緑)小松菜 70 (黄)サラダ油 0.5 (黄)いりごま 3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2.3

月日(曜)	⑯ 11月 9 日（月）	❷ 11月 10 日（火）	❿ 11月 11 日（水）	⓲ 11月 12 日（木）	⓭ 11月 13 日（金）
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①厚あげの卵とじ ②ほうれん草のごま煮	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①だいこん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鶏肉のみぞれ煮 ②豆乳のみそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①さばのみそ煮 ②Sさつまいもの梅尾煮 ③すまし汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①肉じゃが ②ごま酢煮 ③黒大豆
材料	① (赤)厚あげ 45g (黄)三温糖 1.2 みりん 1.7 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 (緑)えだ豆（むき実） 5 (黄)さとう 0.3 うすくちしょうゆ 3.9 けずりぶし 1.2 ② (緑)ほうれん草 70g (黄)すりごま 3 こいくちしょうゆ 2.1 けずりぶし 0.2	① (赤)鶏肉 30g (緑)たまねぎ 40 (緑)にんじん 15 (緑)だいこん 50 (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)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ（小角） 5 塩 0.9 こしょう 0.02 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	① (赤)鶏肉 60g (緑)しょうが 2 料理酒 1 うすくちしょうゆ 1 (黄)米粉 5 (黄)片くり粉 5 (黄)油（揚げ用） 3 (緑)だいこんおろし 20 (黄)さとう 0.6 うすくちしょうゆ 1.6 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)さば1切(54g) (緑)しょうが 2.4 (赤)赤みそ 3.8 (黄)三温糖 1.2 料理酒 3.6 こいくちしょうゆ 0.35 ② (黄)さつまいも 40g (緑)えだ豆（むき実） 3 (黄)さとう 3 みりん 3 塩 0.1 ② (赤)とうふ 40g (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)牛肉 35g (黄)じゃがいも 70 (緑)たまねぎ 30 糸こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 1.8 料理酒 2 こいくちしょうゆ 5.4 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 ③(赤)黒大豆(カリカリ)1袋（5g）

行事献立　地産地消献立　和 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、ごはんにのせたり、まぜたりして食べます。

京 京都ならではの特別献立～秋～　S スチームコンベクションオーブンを使った献立……⑧鶏肉のてり焼き　⑱さつまいもの梅尾煮

給食から広がる「おいしい」の輪

梅津小学校 PTA 会長　倉本　美幸

PTA で開催した給食試食会に参加し、実際に給食をいただきました。そこで感じたのは、「おいしい」だけではなく、子どもたちの健康や食への学びを考えた、たくさんの工夫が詰まっているということです。食材の検収や衛生管理など、見えないところまで細やかに管理されていることを知りました。また、天然のだしのうま味を生かした味付けや、季節の野菜、地産地消、京都だけでなく世界の食を取り入れた献立など、毎日の給食が食育につながっていることにも感動しました。

さらに、毎日使う食器にも工夫があることを知りました。PEN 食器は安全性や衛生面にも配慮され、白い食器には京都市の花であるサトザクラがデザインされています。5 種類あり、献立に合わせて使い分けられているそうです。料理だけでなく食器にまで工夫がされていることに驚き、給食が多くの方々の思いによって支えられていることを実感しました。

わが家の高校生の娘は、小学生の頃から給食が大好きでした。今でも「小学校の給食っておいしかったなぁ」と話し、将来は「給食を食べられる仕事に就きたい」と言うほどです。給食のレシピを見ながら料理をすることもあり、大人気の「プリプリ中華炒め」を家で作ってくれました。小学校で食べた給食が、今も娘の食への興味や将来の夢につながっていることを、とても嬉しく思います。

また、小学生の息子も「今日の給食、おいしかった！」「いっぱいおかわりした！」と話してくれます。給食をきっかけに学校での出来事を聞けることもあり、家族の会話も広がっています。

給食は、お腹を満たすだけでなく、食べる楽しさや感謝の気持ち、そして未来への興味まで育んでくれるものなのだと思います。毎日給食を作り、支えてくださるすべての皆様に、感謝申し上げます。

11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
11/6	①	ソース焼きそば	中華乾麺	×	×	×	○	×	×	×	×
11/10	②	ひじきのソテー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×	×
11/18	⑤	みそ汁	切りふ（小）	×	×	×	○	×	×	×	×

＊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。

〔交通安全標語〕油断するな　安全かくにん　けが防ぐ　大宅小学校　6年　奥村　夏芽

〔環境標語〕ゴミをポイ　自然にパンチ　泣いてるよ　百々小学校　6年　佐貫　陸

栄養の三色分け（赤）… 体をつくる（たんぱく質・カルシウムなど）（黄）… 熱や力のもとになる（炭水化物・脂質など）（緑）… 体の調子を整える（ビタミン類・無機質など）

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！

行事献立　地産地消献立　和 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、ごはんにのせたり、まぜたりして食べます。

京 京都ならではの特別献立～秋～　Ⓢ スチームコンベクションオーブンを使った献立……⑧鶏肉のてり焼き　⑱さつまいもの栂尾煮

月日(曜)	❽ 11月16日（月）	❸ 11月17日（火）	❺ 11月18日（水）	⓫ 11月19日（木）	和❻ 11月20日（金）
献立名	（黄）麦ごはん （赤）牛乳 ①Ⓢ鶏肉のてり焼き ② 切干大根の煮つけ ③ 赤だし	（黄）全粒粉パン （赤）牛乳 ① チリコンカーン ② 野菜のホットマリネ ③ チーズ	（黄）ごはん （赤）牛乳 ① ヒレカツ ② 野菜のソテー ③ みそ汁	（黄）麦ごはん （赤）牛乳 ① 五目どうふ ② 切干大根のいためナムル	（黄）ごはん ① さんまのしょうが煮 ② ほうれん草のごまいため ③ さつまいものみそ汁
材料	①（赤）鶏肉 60g （緑）白ねぎ 15 （黄）さとう 0.5 みりん 1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 1 （黄）片くり粉 1.2 ②（赤）油あげ 10g （緑）にんじん 5 （緑）小松菜 25 （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（赤）とうふ 40g （赤）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）牛ひき肉 28g （赤）大豆 28 （緑）たまねぎ 55 （緑）にんじん 10 （黄）サラダ油 0.8 （黄）三温糖 0.4 料理酒 1 カレー粉 0.7 トマトケチャップ 8 塩 0.2 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.2 オールスパイス 0.02 こいくちしょうゆ 1.7 ローリエ 0.01 ②（黄）じゃがいも 20g （緑）にんじん 10 （緑）キャベツ 40 （黄）オリーブオイル 1 （黄）さとう 0.4 塩 0.4 こしょう 0.02 りんご酢 1.5 ③（赤）チーズ（型）1個（15g）	①（赤）豚ヒレ肉 60g 塩 0.3 こしょう 0.03 （黄）小麦粉（打ち粉用） 4 （黄）小麦粉（衣用） 6 （黄）パン粉 20 （黄）油（揚げ用） 8 （黄）さとう 0.4 トマトケチャップ 6.5 トマトピューレ 5 ウスターソース 3.5 洋がらし 0.05 ②（緑）にんじん 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 ③（緑）たまねぎ 25g （黄）切りふ（小） 3 （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	①（赤）上豚肉 20g （赤）とうふ 80 （緑）たまねぎ 30 （緑）チンゲン菜 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 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	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 ②（緑）にんじん 10g （緑）ほうれん草 50 （黄）サラダ油 0.5 （黄）すりごま 2.5 （赤）花かつお 0.3 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 1.8 ③（赤）油あげ 8g （黄）さつまいも 20 （緑）たまねぎ 15 （赤）赤みそ 4 （赤）信州みそ 4.8 けずりぶし 1.6

月日(曜)	⓬ 11月24日（火）	⓱ 11月25日（水）	京❼ 11月26日（木）	❹ 11月27日（金）
献立名	（黄）ごはん （赤）牛乳 ① 平天の煮つけ ② もやしと小松菜のごまいため ③ フルーツ寒天	（黄）ごはん （赤）牛乳 ① 水菜とつみれのはりはり鍋 ② ひじき豆	（黄）麦ごはん （赤）牛乳 ① ゆばあんかけ丼（具） ② 豚汁白みそ仕立て ③ 柿	（黄）ミルクコッペパン （赤）牛乳 ① ベーコンとポテトの変わりオムレツ ② ほうれん草のソテー
材料	①（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）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（緑黄）みかん缶詰 15g （緑黄）パインアップル缶詰 15 粉寒天 0.5 （黄）さとう 6	①（赤）鶏ひき肉 12g （赤）まぐろ水煮 14 （緑）細ねぎ 2 （緑）しょうが 0.8 料理酒 1.5 塩 0.1 （黄）片くり粉 3.5 （緑）にんじん 10 （緑）水菜 22.5 （黄）はるさめ 3 塩 0.18 うすくちしょうゆ 3.2 けずりぶし 1.7 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	①（赤）ゆば 25g （緑）しょうが 0.8 （緑）たけのこ缶詰 15 みりん 2 うすくちしょうゆ 5.4 （黄）片くり粉 3.5 かつおぶし 1.5 ②（赤）上豚肉 10g （赤）油あげ 8 （緑）にんじん 10 （緑）だいこん 10 （緑）青ねぎ（九条ねぎ） 10 （緑）しいたけ 5 （赤）白みそ 11 （赤）信州みそ 3.2 けずりぶし 1.2 ③（緑）柿 1袋（40g）	①（赤黄）ベーコン 7g （赤）鶏卵 55 （黄）じゃがいも 20 （緑）たまねぎ 30 （緑）にんじん 5 （黄）サラダ油 1 チキンスープ 10 塩 0.5 こしょう 0.02 ②（緑）ほうれん草 70g （緑）コーン 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

ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう

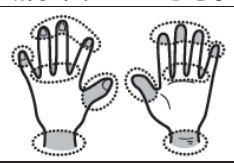
ノロウイルスの特徴

- ■食品から、人から人へ感染する。
- ■人の腸管で増殖する。
- ■症状がなくても感染している場合がある。
- ■１年中発生するが、特に11月～冬場に多くなる。
- ■アルコール消毒では死滅しない。



【予防のために】
こまめな手洗い・十分な加熱・規則正しい生活

こまめな手洗い
汚れが残りやすいところを丁寧に



こんな時は忘れずに！
○外から帰った後（うがいもしよう）
○食事や調理の前
○トイレの後

十分に加熱したものを食べる

食品は中までよく火を通しましょう。食品の中心部の温度を85℃～90℃で90秒以上の加熱をすると、ノロウイルスは死滅します。

下痢・腹痛・吐き気・発熱等の症状があり、ノロウイルスに感染したかなと思ったら早めに医療機関で受診しましょう。

11月24日は「和食の日」 だしで味わう和食の日

11月24日は、いい（11）日本食（24）の日、「和食の日」です。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。給食でも「和（なごみ）献立」をはじめ、様々な「和食」が登場します。

「だし」のうま味は和食の味の基本となり、食材の味を引き立てる役割があります。給食では、昆布やけずりぶし等からだしをとり、汁物や煮びたし、煮物等の様々な献立に合わせて使用しています。

【昆布・けずりぶしの「だし」の取り方】（汁物4～5人分）

① 水1Lと昆布15gを鍋に入れ、強火にかけ、60℃（昆布の周りに小さな泡がつく状態）になるまで加熱する。
② 60℃を超えたら火を弱め、60～65℃を保って1時間程度加熱する。
③ 昆布を取りだす。　昆布だしの完成！
④ 昆布だしを強火にかけて90～ 95℃（鍋の底からプツプツと小さな泡が出始める）まで加熱する。
⑤ けずりぶし15gを入れて、すぐに火を止める。（けずりぶしは浮いているものを沈める程度で、かき混ぜたり触りすぎたりしないようにする）
⑥ けずりぶしが完全に沈んでから1分ほど置き、クッキングペーパーで濾す。（絞らずに自然と落ちるのを待つ）　合わせだしの完成！

＊昆布やけずりぶしが吸う水の量を考慮して、必要なだしの量の1.3倍～1．5倍の水を使用します。水1Lでは、150ccのすまし汁が4～5人分作れます。
＊けずりぶしの原料や厚さによって、少し煮出した方がおいしいものもあります。



京都ならではの特別献立 ～秋～

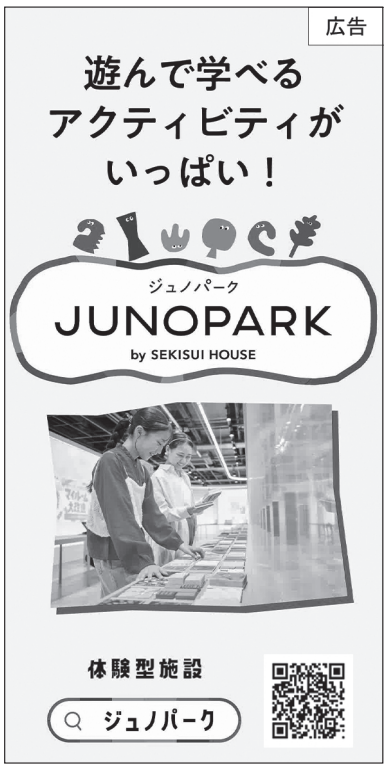
京都の伝統食材であるゆばや白みそ、旬のきのこ・九条ねぎを使用した「ゆばあんかけ丼（具）」と「豚汁 白みそ仕立て」、秋の味覚の「柿」を提供します。

※今年度の実施予定月：9月・11月・1月・3月

広告



広告



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