

# 令和5年 選択制・中学校給食 12月のメニュー

京都市教育委員会



## 12月分の予約期間のお知らせ



予約システム 11月 1日(水)~15日(水)  
予約マークシート 11月 8日(水)までに学校へ提出



- 卒業まで給食の予約忘れを防げます(6割以上の方がご利用)!
- 「クレジット自動払い」+卒業まで「ずっと予約」をセットで登録すると、今後申込が不要に。 ※初回は、ずっと予約+翌月分を1か月単位で予約
- 就学援助の認定世帯は、お支払いなく給食の予約ができます。

## 今月の新menu



ひき肉とトマト、香味野菜のソースを、平打ちパスタと和えて仕上げるイタリア料理の「ボロネーゼ」です。給食では、食べやすいようにショートパスタのペンネに絡めて仕上げます。



京都府産の九条ねぎを使って、新しくしょうまいを作りました。焼く、蒸すなどいろいろな調理法で食べられますが、今回は揚げしょうまいとして登場します。



加賀藩の時代から親しまれている、石川県の郷土料理です。小麦粉をまぶした肉を、季節の野菜や、特産のすだれ麩と煮合わせて、とろみをつけて仕上げるのが特徴です。給食では、大量調理で作りやすいように、衣をつけた鶏肉を揚げ、野菜、麩と一緒にじっくり煮含めて仕上げます。

## ※食材費高騰への対応について

本市では、令和5年度当初予算に加え、9月の市会において、追加で国の臨時交付金を活用した食材費高騰対策に関する補正予算が可決され、平成27年4月以降、給食費を増額することなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供しています。



常備菜にもおすすめ! 便利で簡単「給食レシピ」

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。



牛乳が (138kcal)



毎日 つきます



麦



は麦ごはん



玄米



は玄米ごはん



★新メニュー



はスプーンがあると食べやすい日を示しています



ご家庭でのお弁当作りにも献立表をご活用ください



京都はくみ

## 第1回 中学校給食 レシピアイデア募集★ を実施しました!

事前に各校で選考のうえ応募された81点の中から、京都市立中学校研究会 食教育部会で最優秀賞 2点・佳作 5点を決定しました。給食用にアレンジして、実際に提供します!

最優秀賞

旭丘中 2年 鷲見 佳凜さん  
「タンパク質豊富なヤンニョム厚揚げ」  
下京中 2年 浅野 航典さん  
「かぶと鶏肉のあんかけ」

令和6年2月の献立に登場します! お楽しみに!

★佳作は裏面で紹介します

### 1金 飛魚の竜田揚げ

- ・大根葉のごまいため
- ・肉じゃが
- ・キャベツの土佐煮
- ・人参のごまあえ



京都府舞鶴産の飛魚です。ひじきや油揚げなど、カルシウム補給がしっかりできる炊き込みご飯です。

### 6水 ビーフシチュー

- ・わかさぎの香草揚げ
- ・大根葉のごま油いため
- ・カリフラワーのバターいため
- ・人参とセロリのマスタードあえ



わかさぎは頭から尻尾まで骨ごと食べることが出来ます。よくかんで食べましょう。

### 12火 鶏肉のさっぱり煮

- ・小松菜の煮浸し
- ・ひじきとちくわのいり煮
- ・水菜の炊いたん
- ・大根の甘酢煮



京都府産の水菜です。京都府産の大根です。

### 19火 鶏肉の治部煮

- ・ブロッコリーのごま煮
- ・あいませ
- ・よごし
- ・茎わかめのいため物



北陸メニューとして、新献立の「鶏肉の治部煮」や「あいませ」、「よごし」などを組み合わせています。

### 4月 ポークミンチカツ



### お楽しみmenu

- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・もやしの煮浸し
- ・昆布豆
- ・こんにゃくのピリ辛いため

クリスマスにちなんだ、モミの木型のミンチカツが登場します。

### 7木 鰯のねぎみそ焼き



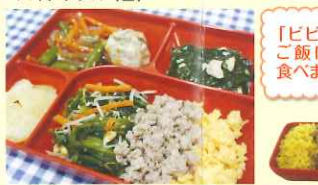
### 和(なごみ)献立

- ・ほうれん草のいためもの
- ・豚肉と大根の照り煮
- ・わかめともやしのごまいため
- ・さつま芋の煮物

「鰯のねぎみそ焼き」は、冬が旬の京野菜である九条ねぎを使った手作りのねぎみそだれを、鰯にのせてじっくり焼き上げます。また、12月に京都府内のお寺で病を封じ、健康増進を願う「大根焚き(だいこんき)」が行われることにちなんで、京都府産の大根を使った煮物の「豚肉と大根の照り煮」も組み合わせました。

### 13水 ビビンバ

- ・九条ねぎ入り揚げしょうまい
- ・野菜のきんぴら
- ・わかめとツナのさっと煮
- ・バナナッフル(缶)



### 14木 さごしの西京焼き

- ・大根葉のおかかいため
- ・白菜の柔らか煮
- ・キャベツのごま煮
- ・えのきと人参のさっぱりいため



京都府舞鶴産のさごしです。京都府産の白みそ「西京みそ」にみりんや酒など加えて煮込んで、じっくり焼き上げます。

### 20水 豚肉のケチャップ煮

- ・チャウダー
- ・キャベツのソテー
- ・カリフラワーのチーズ焼き
- ・三度豆のソテー



### 21木 かき揚げ

- ・小松菜の香味あえ
- ・ひじきそぼろ丼の具
- ・切干大根の煮付け
- ・こんにゃくの南蛮いため



「ひじきそぼろ丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

### 5火 スパシーチキン



### お楽しみmenu

- ・小松菜のガーリックいため
- ・厚揚げと野菜の含め煮
- ・白菜のおかか煮
- ・茎わかめのきんぴら

「スパシーチキン」は、インド料理のタンドリーチキンをアレンジしています。

### 8金 プリプリ中華いため

- ・うずら卵のいり煮
- ・ひじきと高野豆腐の煮物
- ・切干大根のごまあえ
- ・いりじゃこ



### 11月 サーモンカツ

- ・キャベツのカレーソテー
- ・パンネのボロネーゼ
- ・シナモンポテト
- ・和風ピクルス



「パンネのボロネーゼ」は新献立です。

### 15金 カレー

- ・焼きハンバーグ
- ・もやしのソテー
- ・ピーンズフライ
- ・切干大根のはりはり漬け



### 18月 鯖の照り焼き

- ・ほうれん草のごまあえ
- ・キャベツの煮浸し
- ・糸こんにゃくの甘辛いいため
- ・肉みそ



鯖には、血液をサラサラにするDHAが豊富に含まれます。生活習慣病予防に効果的です。

### 22金 親子とじ



### 冬至献立

- ・ひと口がんもの含め煮
- ・ほうれん草のお浸し
- ・かぼちゃの煮付け
- ・白菜のゆず風味

12月22日は冬至です。冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず風呂に入る風習があることから、「かぼちゃの煮付け」や「白菜のゆず風味」を組み合わせました。

京都府産の九条ねぎです。

# 使用材料一覧表

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！



## 第1回 中学校給食

### レシピアイデア募集★

佳作

嘉楽中 2年 井上 ういさん  
「九条ネギを使った塩豚バラ丼の具」

二条中 2年 浅井 葉月さん  
「ヘルシーパイシーオイシーナゲット」

西ノ京中 2年 井上 ニコさん  
「まめこまツナじゃが」

京都御池中 家庭科部 9年 木村 優希さん・竹田 歩未さん  
「さけとキャベツのごまみそ炒め」

桂川中 2年 澤本 紡さん  
「豚肉と豆のカレーいため」

★令和6年5月～7月の献立に登場予定です。お楽しみに！

たくさんのご応募、ありがとうございました！

## 冬至と言えば…かぼちゃ

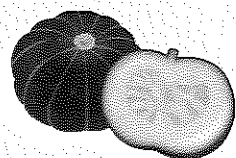
冬至に向かって日が短くなり、冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至をすぎると日は長くなっていきます。

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃの旬は夏ですが、冬至に食べる習慣があるのは、貯蔵がきく野菜だからです。

### ～かぼちゃの種類いろいろ～

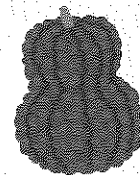
#### 西洋かぼちゃ

皮の凹凸が少なく、丸みのある形が特徴です。日本で多く流通しているのは、ほとんど西洋かぼちゃです。甘みが強く、ほくほくしています。



#### 日本かぼちゃ

皮に深い溝があり、凹凸があるのが特徴です。淡泊な味で、ねっとりとした果肉で、だしがしやすく、煮物などに向いています。京野菜のひとつ、鹿ヶ谷かぼちゃも日本かぼちゃの一種ですね。



その他にも、ゆでると中がそうめんのようにほぐれる「金糸瓜（そうめんかぼちゃ）」やきゅうりに似た見た目の「ズッキーニ」など、かぼちゃの仲間にはいろいろな種類があります。

かぼちゃは、ビタミンA(カロテン)、ビタミンC、ビタミンEなどが豊富に含まれていて、かぜ予防にも効果的な食品のひとつです。いろいろな料理で味わって食べて、寒い冬も元気に過ごしたいですね。

#### 1日(金) 800kcal

ひじきご飯:393kcal 精白米、ひじき、油揚げ、人参、砂糖、本みりん、(濃)醤油、削り節、(淡)醤油、かつおだし

飛魚の竜田揚げ:116kcal とびうお、しょうが、(淡)醤油、料理酒、片栗粉、小麦粉、なたね油

大根葉のごまいため:25kcal 大根葉、白ごま、なたね油、本みりん、(淡)醤油

肉じゃが:86kcal 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、系こんにゃく、なたね油、三温糖、本みりん、料理酒、(淡)醤油、(濃)醤油

キャベツの土佐煮:15kcal キャベツ、しょうが、本みりん、(淡)醤油、花かつお

人参のごまあえ:27kcal 人参、白ごま、なたね油、料理酒、(濃)醤油、本みりん

#### 4日(月) 836kcal

ご飯:376kcal 精白米

ポークミンチカツ:149kcal ポークミンチカツA、なたね油

ほうれん草とコーンのソテー:28kcal ほうれん草、コーン、なたね油、こしょう、(淡)醤油

もやしの煮浸し:62kcal 油揚げ、砂糖、本みりん、(淡)醤油、削り節、太もやし、人参

昆布豆:70kcal 大豆水煮、昆布、砂糖、(濃)醤油、本みりん、料理酒、削り節

こんにゃくのピリ辛いため:13kcal 板こんにゃく、ごま油、米酢、(濃)醤油、砂糖、とうがらし粉、削り節

#### 8日(金) 936kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米、発芽玄米

ブリアリ中華いため:135kcal 鶏肉、ごま油、料理酒、(濃)醤油、人参、しょうが、にんにく、干しいたけ、板こんにゃく、ピーマン、なたね油、砂糖、トウバンジャン、(淡)醤油、米酢、片栗粉

うずら卵のいり煮:50kcal うずら卵、料理酒、(濃)醤油、本みりん

ひじきと高野豆腐の煮物:96kcal ひじき、高野豆腐、油揚げ、砂糖、本みりん、(淡)醤油、(濃)醤油、削り節

切干大根のごまあえ:106kcal 切干大根、まぐろフレーク、人参、ねりごま、白ごま、砂糖、本みりん、(淡)醤油、(濃)醤油、削り節

いりじゃこ:32kcal かえりちりめん、なたね油、料理酒、砂糖、本みりん、(濃)醤油、削り節

#### 11日(月) 826kcal

ご飯:342kcal 精白米

サーモンカツ:133kcal サーモンカツ、なたね油

キャベツのカレーソテー:20kcal キャベツ、人参、なたね油、食塩、カレー粉

パンネのボロネーゼ:118kcal パンネ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにく、セロリ、なたね油、トマトケチャップ、ホールトマト、ウスターソース、粉チーズ、食塩、こしょう

シナモンポテト:65kcal さつまいも、バター、砂糖、食塩、シナモン

和風ピクルス:10kcal きゅうり、人参、赤しそ、ふりかけ、砂糖、食塩、(濃)醤油、りんご酢

#### 15日(金) 948kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米、発芽玄米

カレー(レトルト):194kcal

焼きハンバーグ:106kcal ハンバーグD

もやしのソテー:11kcal 太もやし、人参、なたね油、(淡)醤油、食塩、こしょう

ピーンズフライ:98kcal ミックスピーンズ、ガーリックパウダー、食塩、片栗粉、なたね油

切干大根のはりはり漬け:22kcal 切干大根、細昆布、米酢、砂糖、(淡)醤油

#### 18日(月) 835kcal

ご飯:376kcal 精白米

鯖の照り焼き:153kcal さば、(濃)醤油、料理酒、本みりん、三温糖

ほうれん草のごまあえ:30kcal ほうれん草、すりごま、白ごま、(淡)醤油、本みりん、削り節

キャベツの煮浸し:64kcal キャベツ、まぐろフレーク、人参、本みりん、(淡)醤油、削り節

糸こんにゃくの甘辛いため:15kcal 糸こんにゃく、なたね油、砂糖、(濃)醤油

肉みそ:59kcal 大豆水煮、豚ひき肉、赤みそ、砂糖、なたね油、白ごま

#### 5日(火) 882kcal

麦ご飯:340kcal 精白米、米粒麦

スパイシーチキン:137kcal 鶏肉、にんにく、食塩、(淡)醤油、ヨーグルト(全脂無糖)、カレー粉、片栗粉、小麦粉、なたね油

小松菜のガーリックいため:12kcal 小松菜、にんにく、なたね油、(淡)醤油、食塩、こしょう

厚揚げと野菜の含め煮:106kcal 厚揚げ、料理酒、(淡)醤油、(濃)醤油、三温糖、削り節、玉ねぎ、人参、しょうが、砂糖、片栗粉

白菜のおかか煮:13kcal 白菜、人参、(淡)醤油、本みりん、花かつお

茎わかめのきんぴら:13kcal 茎わかめ、なたね油、(淡)醤油、砂糖、白ごま、削り節

いちごタルト:123kcal

#### 6日(水) 787kcal

ご飯:376kcal 精白米

ビーフシチュー(レトルト):168kcal

わかさぎの香辛揚げ:48kcal わかさぎ、料理酒、食塩、こしょう、ガーリックパウダー、オレガノ、パプリカ、小麦粉、片栗粉、なたね油

大根葉のごま油いため:16kcal 大根葉、ごま油、砂糖、(淡)醤油

カリフラワーのバターいため:22kcal カリフラワー、玉ねぎ、バター、食塩、こしょう

人参とセロリのマスタードあえ:19kcal 人参、セロリ、なたね油、りんご酢、砂糖、食塩、粒マスタード

#### 7日(木) 755kcal

麦ご飯:373kcal 精白米、米粒麦

鯨のねぎみそ焼き:101kcal あじ、(濃)醤油、料理酒、本みりん、三温糖、青ねぎ、赤みそ

ほうれん草のいためもの:16kcal ほうれん草、なたね油、食塩、こしょう、(淡)醤油

豚肉と大根の照り煮:56kcal 豚肉、大根、人参、しょうが、なたね油、本みりん、料理酒、三温糖、(濃)醤油、(淡)醤油

わかめと太もやしのごまいため:27kcal わかめ、太もやし、人参、ごま油、白ごま、砂糖、(淡)醤油

さつまいもの煮物:44kcal さつまいも、三温糖、(淡)醤油、本みりん、削り節

#### 13日(水) 868kcal

ご飯:376kcal 精白米

ビビンバ:209kcal 豚ひき肉、しょうが、なたね油、赤みそ、砂糖、白ごま、本みりん、料理酒、(濃)醤油、ガーリックパウダー、いり卵、卵、(淡)醤油、ほうれん草、人参、大豆もやし、コチュジャン、ごま油

九条ねぎ入り揚げしゅうまい:47kcal 九条ねぎ焼売、なたね油

野菜のきんぴら:33kcal 人参、三度豆、つきこんにゃく、白ごま、なたね油、砂糖、本みりん、(濃)醤油

わかめとツナのさっと煮:42kcal わかめ、まぐろフレーク、料理酒、(淡)醤油、本みりん、削り節

パイナップル(缶):23kcal

#### 14日(木) 755kcal

麦ご飯:373kcal 精白米、米粒麦

さごしの西京焼き:145kcal さごし、(濃)醤油、料理酒、本みりん、三温糖、白みそ、(淡)醤油、削り節、片栗粉

大根葉のおかかいため:17kcal 大根葉、花かつお、本みりん、(淡)醤油、なたね油

白菜の菜から煮:47kcal 白菜、豚肉、人参、しょうが、(淡)醤油、料理酒、削り節

キャベツのごま煮:22kcal キャベツ、白ごま、(淡)醤油、削り節

えのきと人参のさっぱりいため:13kcal えのきだけ、人参、なたね油、(淡)醤油、ゆず果汁

#### 20日(水) 814kcal

カレービラフ:402kcal 精白米、まぐろフレーク、人参、コーン、玉ねぎ、なたね油、カレー粉、(濃)醤油、ガーリックパウダー、食塩、こしょう、ウスターソース、本みりん、かつおだし、料理酒

チャウダー(レトルト):131kcal

豚肉のケチャップ煮:100kcal 豚肉、料理酒、玉ねぎ、なたね油、砂糖、トマトケチャップ、バーベキューソース、ウスターソース

キャベツのソテー:13kcal キャベツ、人参、なたね油、食塩、こしょう

カリフラワーのチーズ焼き:26kcal カリフラワー、粉チーズ

三度豆のソテー:4kcal 三度豆、バター、食塩、こしょう

#### 21日(木) 900kcal

麦ご飯:373kcal 精白米、米粒麦

かき揚げ:185kcal いか、焼きちくわ、玉ねぎ、さつまいも、人参、小麦粉、片栗粉、食塩、なたね油

小松菜の香味あえ:13kcal 小松菜、しょうが、白ねぎ、(濃)醤油、ごま油

ひじきそぼろ丼の具:107kcal 鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ひじき、(濃)醤油、豆みそ、料理酒、本みりん、三温糖、にんにく、しょうが、なたね油

切干大根の煮付け:65kcal 切干大根、油揚げ、砂糖、本みりん、(淡)醤油、煮干し

こんにゃくの南蛮いため:19kcal 板こんにゃく、白ごま、ごま油、米酢、(濃)醤油、砂糖、とうがらし粉、削り節

## 加工食品原材料アレルギー原因物質※(卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ) 使用一覧表

※表示義務のある7品目のうち、「そば」と「落花生」は使用しません。これらを除いた5品目に「大豆」を加えて表示します。

| 使用日            | 食品名           | 卵 | 大豆 | 牛乳 | 小麦 | エビ | カニ | 使用日   | 食品名       | 卵 | 大豆 | 牛乳 | 小麦 | エビ | カニ |
|----------------|---------------|---|----|----|----|----|----|-------|-----------|---|----|----|----|----|----|
| 1,4,8,12,19,21 | 油揚げ           | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 11    | サーモンカツ    | × | ○  | ×  | ○  | ×  | ×  |
| 4              | ポークミンチカツA     | × | ○  | ×  | ×  | ○  | ×  | 11    | パンネ       | × | ×  | ×  | ○  | ×  | ×  |
| 5              | 厚揚げ           | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 11,20 | 粉チーズ      | × | ×  | ○  | ×  | ×  | ×  |
| 5              | いちごタルト        | ○ | ○  | ○  | ○  | ×  | ×  | 13    | 九条ねぎ焼売    | × | ○  | ×  | ○  | ×  | ×  |
| 5              | ヨーグルト(全脂無糖)   | × | ×  | ×  | ○  | ×  | ×  | 13    | コチュジャン    | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  |
| 6              | ビーフシチュー(レトルト) | × | ○  | ○  | ○  | ×  | ×  | 13,22 | いり卵       | ○ | ×  | ×  | ○  | ×  | ×  |
| 6,11,20        | バター           | × | ×  | ○  | ×  | ×  | ×  | 14    | 白みそ       | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  |
| 7,13,18,19     | 赤みそ           | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 15    | カレー(レトルト) | × | ×  | ×  | ○  | ×  | ×  |
| 8              | 高野豆腐          | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  | 15    | ハンバーグD    | × | ○  | ×  | ×  | ×  | ×  |

※厳格な除去等のために原材料の詳細が必要な方は、各学校へお問合せください。  
 ※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たんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。  
 ※しゃもやしらす干しなどの小魚、魚の切身、さば水煮等には、原料由来の魚卵が含まれることがあります。  
 ※食材の加工場や給食委託施設において、コンタミネーション(意図しない微量のアレルゲンが混入する)の可能性がありま。

