

選択制・中学校給食  
令和4年  
**6月のメニュー**  
京都市教育委員会



**6月分の予約期間のお知らせ**  
 予約システム 5月1日(日)~16日(月)  
 予約マークシート 5月9日(月)までに学校へ提出

・中学校給食は、前払い(事前チャージ)制です。  
 (就学援助を受けておられるご家庭は、給食費が援助対象となりますので、お支払いなく給食の予約ができます。)  
 ・クレジット決済による「自動チャージ」と、翌々月分から自動で予約される「ずっと予約」を合わせて利用すると、卒業まで、給食の予約忘れを防げます!

**地産地消**

2a とひうお 飛魚のかわり揚げ  
 6a まめあじ 豆鰯のから揚げ

7a たちうお 太刀魚のレモンだれ  
 1a たちうお 太刀魚のレモンだれ

21a いわし 鰯のかば焼き  
 28a いわし 鰯のかば焼き

豚肉と万願寺とうがらしのいためもの

※収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。

**今月の新menu**

1a たちうお 太刀魚のレモンだれ  
 京都府舞鶴港で水揚げされる太刀魚を、骨ごと食べられるようから揚げにして、手作りのレモンだれをかけて仕上げます。

17a 万願寺とうがらしとお揚げの炊いたん  
 京都府産の万願寺とうがらしを、油揚げと一緒にたっぷりのだしで煮含めます。しょうがも加えて、あっさりとした味わいに仕上げます。

30a あじ 鰯の梅煮  
 夏に旬を迎える鰯を、梅干しやしょうゆ、みりんなどでじっくりと煮含めます。梅干しのほのかな酸味も楽しんでください。

**1 水 たけのこココロック**  
 ・ほうれん草とコーンのソテー ・切干大根の中華味  
 ・カリフラワーのチーズ焼き ・きのこのバターソテー

**2 木 飛魚のかわり揚げ**  
 ・キャベツのソテー ・きつね丼の具  
 ・春雨のいため物 ・こんにゃくの土佐煮

**3 金 豚肉のケチャップ煮**  
 ・チャウダー ・大根葉のいため物  
 ・ひじきのソテー ・ごぼうのマスタードあえ

**6月親子とじ**  
 ・豆鮎のから揚げ ・小松菜のいため物  
 ・キャベツのごま煮 ・もずく酢

**7 火 太刀魚のレモンだれ**  
 ・大根葉のおかがため ・わかめとやしのごまいため  
 ・うの花サラダ ・三度豆のソテー

**8 水 豚肉のしょうがいため**  
 ・ブロッコリーのソテー ・切干大根の煮付け  
 ・ほうれん草のお浸し ・ビーンズフライ

**9 木 ししゃものから揚げ**  
 ・ちくわの天ぷら ・小松菜のガーリックいため  
 ・なすのキーマカレー ・カリフラワーのバターいため  
 ・えのきと人参のさっぱりいため

**10 金 鶏肉の照り焼き**  
 ・大根葉のごまいため ・高野豆腐と野菜の煮物  
 ・シナモンかぼちゃ ・和風ピクルス

**13 月 えびマヨ**  
 ・ゆでキャベツ ・豚肉とニラのピリ辛いため  
 ・ひじきの煮物 ・パイナップル(缶)

**14 火 鶏肉のチリソースあえ**  
 ・小松菜とコーンのソテー ・きんぴらごぼう  
 ・切干大根のごまあえ ・きゅうりの土佐煮

**15 水 枝豆のかき揚げ**  
 ・ほうれん草のごまあえ ・高野豆腐のそぼろ煮  
 ・じゃがいものあっさり煮 ・こんにゃくの南蛮いため

**16 木 冷しゃぶ**  
 ・ゆでもやし ・五色いため  
 ・昆布豆 ・なめたけ煮

**17 金 鯖のしょうが煮**  
 ・ブロッコリーのさつと煮 ・小松菜とささみのごまあえ  
 ・万願寺とうがらしとお揚げの炊いたん ・人参のごまあえ

**20 月 カレー**  
 ・コーンとツナのふわり揚げ ・大根葉のごま油いため  
 ・きゅうりの甘酢煮 ・ごぼうのいため煮

**21 火 ビビンバ**  
 ・豆腐入りつくねの蒸し焼き ・野菜のきんぴら  
 ・キャベツの土佐煮 ・さつま芋の煮物

**22 水 鰯のみぞれがけ**  
 ・小松菜のごまいため ・五目豆腐  
 ・なすのごま煮 ・酢の物

**23 木 鶏肉のさっぱり煮**  
 ・ほうれん草のいため物 ・ひじき豆  
 ・糸こんにゃくの甘辛いため ・人参とセロリのマスタードあえ

**24 金 鮭の塩焼き**  
 ・キャベツとコーンのソテー ・ジャージャー麺  
 ・ピーマンのおかか煮 ・みかん(缶)

**27 月 豚肉と万願寺とうがらしのいためもの**  
 ・ブロッコリーのガーリックソテー ・大根葉と油揚げの煮浸し  
 ・かぼちゃの煮付け ・菱わかめのいため物

**28 火 鰯のかば焼き**  
 ・小松菜の香味あえ ・豚肉と大豆の中華煮  
 ・じゃがいものピリ辛いため ・わかめとツナのごま煮

**29 水 棒々鶏**  
 ・もやしいため ・キャベツの煮浸し  
 ・切干大根のはりほり漬け ・いりじゃこ

**30 木 鰯の梅煮**  
 ・ほうれん草のおかか煮 ・ひじきと高野豆腐の煮物  
 ・白玉あずき ・こんにゃくのごまみそあえ

**和(なごみ)献立**  
 6月30日は「夏越の祓(なごしのはらえ)」と言って、半年の厄を払い、残り半年の無病息災を願う行事です。旬の鰯を使った新献立の「鰯の梅煮」や、厄除けのあずきを使った「白玉あずき」を組み合わせています。旬の食材や季節の行事に親しんでください。