

選択制・中学校給食 令和4年 8・9月の メニュー 京都市教育委員会



8月分・9月分のお申込みは別々に！
京都市中学校給食予約システム
CITY OF KYOTO SCHOOL LUNCH RESERVATION SYSTEM
City of Kyoto, All rights reserved.

8・9月分の予約期間のお知らせ(重要)

	8月分	9月分
予約システム	7月1日(金)～7月15日(金)	7月1日(金)～8月3日(水)
予約マークシート	7月8日(金) までに学校へ 8・9月分を別々に2枚提出	

★ずっと予約は、8月分と9月分が7月1日に登録されます。(最大26回分)
★クレジット自動払いは、7月1日のみ8,140円(26回分+手数料80円)が引き落とされます。
※行事変更柔軟に対応できるよう、学校によっては給食日が多めに設定され、8・9月分の合計の給食費が最大8,060円(26回分)になる場合がありますので、残高をご確認ください。
給食実施日の変更があれば、各校からお知らせします。

今月の新menu

8月31日

夏野菜の塩しモン焼きそば

9月9日

ひじきと鶏肉のいり煮

9月13日

あじフライ

9月20日

さつまいものかりんとう揚げ

地産地消

8月26日

さごしの西京焼き

9月13日

あじフライ

9月21日

賀茂なす

9月29日

賀茂なすの田楽

9月29日

賀茂なすの飛魚

9月29日

賀茂なすの飛魚の竜田揚げ

24水 ビビンバ

・いかのから揚げ ・キャベツとコーンのソテー
・じゃがいものピリ辛いため ・人参のごまあえ

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

25木 夏野菜のみそいため

・ししとうの天ぷら ・春雨ともすく中華あえ
・小松菜の煮浸し ・ごぼうのいため煮

夏野菜のなす、かぼちゃを使っています。

26金 さごしの西京焼き

・ブロッコリーのさつと煮 ・大根葉としらすの煮浸し
・キャベツの土佐煮 ・こんにゃくのピリ辛いため

大根葉としらすには、骨を強くするカルシウムが多く含まれます。

京都府舞鶴産のさごしです。

29月 カレー

・鮭ボールのから揚げ ・ほうれん草とコーンのソテー
・カリフラワーのチーズ焼き ・きゅうりのピクルス

「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

30火 鰯の甘酢あんかけ

・小松菜のごまいため ・黒豆の五目煮
・じゃがいものあっさり煮 ・なめだけ煮

鰯は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

31水 レンコンミンチカツ

・大根葉のいため物 ・夏野菜の塩しモン焼きそば
・シナモンかぼちゃ ・パイナップル(缶)

新献立の「夏野菜の塩しモン焼きそば」は、旬のゴーヤやピーマンの夏野菜を使い、レモン果汁を加えた手作り塩だれで仕上げます。

ヨーグルト

1木 赤魚の煮付け

・ほうれん草のおかか煮 ・ソーセージと野菜のいためナムル
・なすのごま煮 ・茎わかめのいため物

なすは水分を多く含み、夏バテ予防に効果的です。

2金 チキンの照りから

・ブロッコリーのガーリックソテー ・ひじき豆
・こんにゃくの甘辛いため ・さつまいものハニーマスタードサラダ

「チキンの照りから」はご飯によく合う献立です。

5月 冷しゃぶ

・ゆでもやし ・切干大根と小松菜のナムル
・わかめとツナのさつと煮 ・ビーンズフライ

「冷しゃぶ」は手作りのこまだれをたっぷりかけています。「ゆでもやし」と一緒に食べましょう。

6火 鰯の香草揚げ

・野菜のきんぴら ・鶏肉とピーマンのごまいため
・昆布豆 ・きのこコーンのソテー

鰯にオレガノやバジルなどの香草を加えた水をつけて揚げます。

京都府舞鶴産の鰯です。

7水 鶏肉のさっぱり煮

・ほうれん草のソテー ・高野豆腐と野菜の煮物
・もやしのカレー味 ・いりじゃこ

高野豆腐にはカルシウムが多く含まれ、干しいたけにはカルシウムの働きを助けるビタミンDが多く含まれます。

8木 えびチリ

・パリパリ春雨 ・大根葉と油揚げの煮浸し
・うの花サラダ ・こんにゃくの土佐煮

「パリパリ春雨」は、「えびチリ」と一緒に食べましょう。

9金 和風おろしハンバーグ

・スパゲティ ・ひじきと鶏肉のいり煮
・みたらしだんご ・きゅうりの甘酢煮

今年、9月9日が「中秋の名月」です。「きのこご飯」を主食に、満月に見立てた「和風おろしハンバーグ」や、お供の和菓子の月見団子にちなんで、「みたらし団子」などを組み合わせました。また、新献立の「ひじきと鶏肉のいり煮」も登場します。

きのこご飯

月見献立

12月 カレー

・コーンとツナのふんわり揚げ ・もやしいため
・小松菜の香味あえ ・ごぼうのマスタードあえ

「コーンとツナのふんわり揚げ」は、おから、コーン、ツナ、豆腐などを混ぜ合わせて団子にして揚げます。

13火 あじフライ

・キャベツのソテー ・鶏肉と大豆のトマト煮
・切干大根のはりり漬け ・きのこの佃煮

新献立の「あじフライ」は、身を開きフライに、手作りのタルタルソースをかけて盛り付けます。

京都府舞鶴産の鰯です。

14水 ビビンバ

・ちくわの磯辺揚げ ・ひじきのソテー
・カリフラワーのバターいため ・酢の物

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

15木 鶏肉のゆず塩焼き

・大根葉のごま油いため ・きつね丼の具
・ピーマンのおかか煮 ・さつまいもの煮物

「きつね丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

京都府産の九条ねぎです。

16金 枝豆コロッケ

・小松菜のいため物 ・高野豆腐のそぼろ煮
・もやしとニラの塩ごまあえ ・こんにゃくの含め煮

枝豆は、肌の調子をよくするビタミンEや、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれます。

中華五目ご飯

20火 豚肉のしょうがいため

・ほうれん草ともやしのソテー ・切干大根の煮付け
・さつまいものかりんとう揚げ ・ピーマンとじゃこのいため物

新献立の「さつまいものかりんとう揚げ」は、揚げたさつまいもと大豆、黒砂糖を使ったタレを絡めて仕上げます。

21水 鯖の塩焼き

・京都府産の賀茂なすです。

和(なごみ)献立

・大根葉のおかかいため ・賀茂なすの田楽
・茎わかめと鶏肉の甘から煮 ・えのきと人参のさっぱりいため

今月の和(なごみ)献立には、京野菜の賀茂なすを使った「賀茂なすの田楽」を組み合わせました。手作りの田楽みそと合わせて味わいながら、地域の旬の食材を知ってほしいです。

22木 鶏肉のみそいため

・ブロッコリーのごま煮 ・マーボ厚揚げ
・かぼちゃの煮付け ・和風ピクルス

「マーボ厚揚げ」は、豚ひき肉と厚揚げをトウバンジャンなどでピリ辛の味付けで仕上げます。ご飯によく合う献立です。

お知らせ

今月の給食から、給食物資の安定的な確保のため、「ひまわり油」を「なたね油(キャノーラ油)」に切り替えることが決定しました。

原材料: 菜種
アレルギー: なし
※原材料の菜種は、遺伝子組換えの混入を防ぐ処理(分別生産流通管理)が行われています。

沖縄復帰50周年に合わせて、「沖縄の食文化を学んでほしい」と沖縄県産黒糖を提供していただきました。

今月は、9/20「さつまいものかりんとう揚げ」に使用よ！
次回は11月をお楽しみに！

26月 豚たま丼の具

・豆鮓のから揚げ ・きんぴらごぼう
・さつまいもと昆布の煮物 ・みかん(缶)

京都府舞鶴産の豆鮓です。

「豚たま丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

27火 かき揚げ

・小松菜のガーリックいため ・切干大根の中華味
・なすのいため物 ・もすく酢

かぼちゃ・ちくわ・玉ねぎ・枝豆のかき揚げです。

28水 プルコギ

・ブロッコリーのいため物 ・ひじきと高野豆腐の煮物
・大根葉の煮浸し ・三度豆のソテー

豚肉には、疲れやストレスをとるビタミンBが豊富に含まれています。

29木 飛魚の竜田揚げ

・ほうれん草のいため物 ・ガバオライスの具
・わかめともやしのごまいため ・ごぼうの甘辛煮

「ガバオライスの具」はご飯にのせて食べましょう。

京都府舞鶴産の飛魚です。

りんごゼリー

30金 鶏肉のガーリックソテー

・小松菜とコーンのソテー ・キャベツの煮浸し
・カリフラワーのレモン和え ・きゅうりの土佐煮

「カリフラワーのレモン和え」はゆでたカリフラワーにレモンを加えてさっぱり仕上げます。



予約システムには日々の献立の1つ1つに私達栄養教諭のコメントも載せています！



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。



牛乳が毎日 つきます。



麦は麦ごはん(火・水曜日)。



玄米は玄米ごはん。



は新メニュー



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この献立表をご活用ください。



京都くみず