



京都市中学校給食予約システム

6月分の予約期間のお知らせ
予約システム 5月1日(金)~18日(月)
予約マークシート 5月1日(金)~11日(月) 学校へ提出



・中学校給食は、前払い(事前チャージ)制です。
(給食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、お支払いいただくご利用できません。)
・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「すくと予約」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!



8月 だけのごコロッケ

・キャベツとコーンのソテー ・唐揚げのチキンソース煮
・鶏肉と万願寺のしょうがあん ・水菜の煮浸し



17水 枝豆のかき揚げ

・小松菜のさつまいも煮 ・唐揚げのチキンソース煮
・鶏肉と万願寺のしょうがあん ・ちくわす煮
・水菜の煮浸し



26金 えびマヨ

・ゆでキャベツ ・切干大根の中巻味噌汁
・ちくわすの煮浸し ・和風セリリス



9火 鶏肉のさっぱり煮

・もやし・たけのこ・中華まこのチリソース
・小松菜のしょうがあん ・切干大根の和風味噌汁



18水 カレシ

・鶏肉のさつまいも煮 ・唐揚げのチキンソース煮
・鶏肉と万願寺のしょうがあん ・ちくわす煮
・水菜の煮浸し



29月 豚肉のケチャップ煮

・ほろろキャベツ ・切干大根の中巻味噌汁
・ちくわすの煮浸し ・和風セリリス



1月 プリプリ中華いため

・うす切りの鶏肉 ・ひじき豆
・しょうがのきんぴら ・いりしやこ



10水 鯉のみぞれがけ

・ほろろキャベツ ・唐揚げのチキンソース煮
・小松菜のしょうがあん ・切干大根の和風味噌汁



19金 ビンバ

・いかりのから揚げ ・野菜のせん切りいため
・ピーマンとピーマンの炒め物 ・きゅうりの酢味噌和え



30火 飛魚の竜田揚げ

・大根菜のおかひいため
・高野豆腐と野菜の煮浸し
・さつま揚げの煮浸し



2火 焼肉

・ミニトマト ・ブロッコリーのソテー
・唐揚げのチキンソース煮 ・きゅうりの酢味噌和え



11水 タッカルビ

・鶏肉のさつまいも煮 ・唐揚げのチキンソース煮
・小松菜のしょうがあん ・切干大根の和風味噌汁



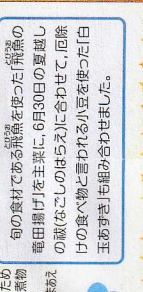
22月 鶏肉のレモン漬け

・小松菜のさつまいも煮 ・唐揚げのチキンソース煮
・小松菜のしょうがあん ・切干大根の和風味噌汁



和食献立

旬の食材である飛魚を使った「飛魚の竜田揚げ」を主菜に、6月30日の夏越しの祓(はらひ)の行事に合わせた、白飯の食育と、夏の味を味わう小豆を使った「白豆あずき」をデザートにしました。



3水 鰯のかば焼き

・ほうれん草のおかひいため
・かぼちゃの煮浸し ・きゅうりの酢味噌和え



12金 鯖の変わり煮

・ブロッコリーの土佐煮 ・ひじきとほうれん草の具
・ピーマンフライ ・きゅうりの酢味噌和え



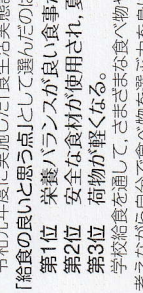
23火 豚肉のしょうがみそ焼き

・ほうれん草のおかひいため
・海草とちくわすの煮浸し



24水 ホッケの竜田揚げ

・小松菜のさつまいも煮 ・唐揚げのチキンソース煮
・小松菜のしょうがあん ・切干大根の和風味噌汁



4水 豚たま丼の具

・じゃがいもとコーンの天ぷら ・キャベツのソテー
・きゅうりの酢味噌和え ・きゅうりの酢味噌和え



15金 冷しゃぶ

・ゆでしゃぶ ・小松菜と油揚げのガーリックいため
・キャベツの煮浸し ・人参の煮浸し



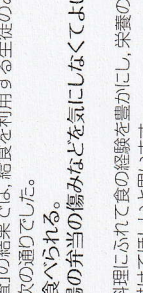
25水 ハッシュドビーフ

・きびきびのこぼろ揚げ ・チンゲン菜のいため物
・二色いためサラダ ・みかん(缶)



26金 えびマヨ

・ゆでキャベツ ・切干大根の中巻味噌汁
・ちくわすの煮浸し ・和風セリリス



5金 鯉のアンダレス

・チャウダー ・小松菜のガーリックいため
・カラフルピクルス ・パイナップル(缶)



16火 鰯のみりん焼き

・大根菜のこま油いため ・ひじきと高野豆腐の煮物
・野菜のきんぴら ・煮飯(缶)



25水 ハッシュドビーフ

・きびきびのこぼろ揚げ ・チンゲン菜のいため物
・二色いためサラダ ・みかん(缶)



26金 えびマヨ

・ゆでキャベツ ・切干大根の中巻味噌汁
・ちくわすの煮浸し ・和風セリリス



「食べ物を選ぶ力」を身に付けよう!

令和元年度に実施した「食生活実態調査」の結果では、給食を利用する生徒のみなさんが「給食の良いと思う点」として選んだのは、次の通りでした。

第1位 栄養バランスが良い食事が食べられる。

第2位 安全な食材が使用され、夏場の弁当の傷みなどを気にしなくてよい。

第3位 荷物が軽くなる。

学校給食を通して、さまざまな食べ物や料理にふれて食の経験を豊かにし、栄養のバランスを考えながら自分で食べ物を身につけてほしいと思います。



予約システムでは日々の献立に栄養教諭からのコメントも載せています!

こどもしゃべり 読んでね!

牛乳が たっぷり!

毎日 つきます。

麦

玄米

和食献立

和食献立

和食献立

和食献立

和食献立

和食献立

和食献立