

令和元年 選択制・中学校給食

7月のメニュー

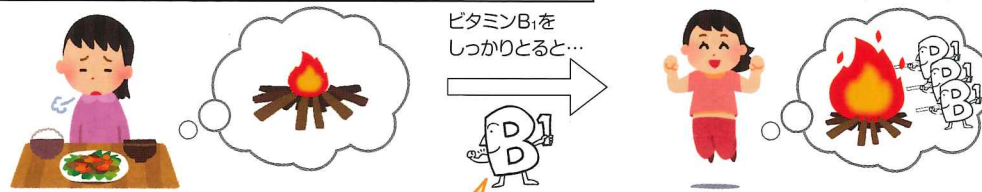
京都市教育委員会

お弁当が傷みやすい夏場は、
ぜひ給食をご利用ください。
(年度途中での申込みもできます。)

夏バテ予防&疲労回復にビタミンB₁!

暑い日が続くと、食欲がなくなり食べられないという人や、簡単に種類だけで済ませてしまう、という人はいませんか?食べる量が減ったり、偏った食事が続いたりすると、疲れがとれず何だかだるい…なんてことになってしまうかも!?夏バテ予防や疲労の回復には、ビタミンB₁を多く含む食べ物を組み合わせるのがポイントです。バランスよく食べて、暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

ビタミンB₁ってどんな働きがあるの?



ビタミンB₁は、炭水化物をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に役立ちます。エネルギーのもとになる炭水化物(ごはん、パン、麺類など)だけでなく、ビタミンB₁の多い食べ物も合わせて、夏バテを予防しましょう。

ビタミンB₁の多い食べ物は裏面へ

★2019年 台風接近時における中学校給食の取扱いについて★

台風の季節が近づいてまいりました。台風接近時における中学校給食については、より円滑な給食の運営を図るため、以下のとおり実施しますので、趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

◆献立の変更について

- ①臨時休校が想定される場合には、給食の中止に伴う食品の大量廃棄を防ぐため、暴風警報解除後に調理を開始しても提供が可能な献立(台風用献立)に変更します。
- ②また、すでに調達している食材をできるだけ使用するため、臨時休校が想定される日の前後でも献立内容が一部変更となる場合があります。

<台風用献立例>

A	B	C
ご飯 牛乳 ビーフシチュー コーンのソテー ブロッコリーのおかか煮 黄桃(缶) 三度豆のさっと煮	ご飯 牛乳 トマトシチュー ブロッコリーのさっと煮 粒コーン 三度豆の炒め物 パイナップル(缶)	ご飯 牛乳 ハッシュドビーフ 三度豆とコーンのソテー ブロッコリーのソテー 黄桃(缶)
など	など	など

*一部、献立内容が変更となる場合があります。

*加工食品原材料(卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ)使用一覧は、裏面をご覧ください。

◆なお、臨時休校により給食が中止となった際の給食費の取扱いについては、同月内に振り替えて給食を実施するか、給食費の返金を行います。

地産地消

9e きゅうり

きゅうりの甘酢煮

10e あじ 豆鮓

あじ 豆鮓のから揚げ

11e 万願寺とうがらし

焼き万願寺とうがらし

16e さごし

さごしのしょうが煮

18e あじ 鰯 トマト

あじ 鰯のトマトおろしがけ

19e なす

なすの天ぷら

今月の新menu★

2e

人参とセロリのレモンマリネ

人参とセロリを、暑い時期でもさっぱりと食べられるようなレモン果汁を使ったマリネにしました。セロリの香りとレモンの爽やかさを楽しんでください。

5e はも 鰻の天ぷら

はも 鰻は京都の三大祭である祇園祭に欠かせない魚で、京都の夏の味覚として伝わっています。中学校給食で、久しぶりに鰻を使います。

9e さば 鯖のカレーソース

下味にカレー粉を付けて鯖を焼き、さらに玉ねぎを使った手作りのカレーソースをかけます。ご飯によく合う味付けにしました。

12e 鶏肉の変わり揚げ

鶏肉に赤しそふりかけを混ぜた衣をまぶしました。赤しその風味と、カラッと揚げた香ばしさを楽しんでください。

11木 夏野菜のかき揚げ



和(なごみ)献立

・焼き万願寺とうがらし ・鰯なす
・人参のきんぴら ・もずく酢

夏が旬のかぼちゃやゴーヤを使った「夏野菜のかき揚げ」に京野菜の「焼き万願寺とうがらし」を添えました。また、であいもののひとつとして食べられてきた「鰯なす」も登場します。旬のおいしさや、昔から受け継がれてきた献立を味わいましょう。

12金 鶏肉の変わり揚げ



・小松菜のいため肉 ・冬瓜のくすひき
・鮭すしの具 ・こんにゃくのごまみそあえ

すし飯にのせて、鮭すしにして食べましょう。

16火 さごしのしょうが煮



・大根葉の煮浸し ・夏野菜のそぼろあんかけ
・もやしいため ・茎わかめのきんぴら

京都府産のさごしです。

17水 冷しゃぶ



・ゆでキャベツ ・高野豆腐と野菜の煮物
・笹だんご ・えのきと人参のさっぱりいため

ゆでキャベツは、冷しゃぶと一緒に食べましょう。

18木 鰯のトマトおろしがけ



・小松菜のさっと煮 ・五目煮豆
・ピーマンのおかか煮 ・パイナップル(缶)

京都府産のトマトです。

19金 カレー



・素揚げかぼちゃ ・なすの天ぷら
・ほうれん草とコーンのソテー
・ひじきのソテー ・切干大根の三杯酢

なすの天ぷらと素揚げかぼちゃをトッピングして食べましょう。

献立表等はホームページにも掲示しています。

京都市教育委員会 中学校給食献立表 検索

こももしっかり読んでね!!

牛乳が(188kcal)

MILK

毎日

つきます。

麦

は麦ごはん(火・木曜日)。

玄米

は玄米ごはん。

NEW

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この献立表をご活用ください。

京都はくぐり

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。

京都はくぐり



令和元年7月

使用材料一覧表



この印刷物が不要になれば「縫がみ」として古紙回収等へ!



食に関する標語

「小魚は 無機質豊富 骨強化」
凌風小中学校 8年 古河 瑞稀

「食べた物 未来の自分へ 贈り物」
嵯峨中学校 3年 青山 心希

「朝ごはん ねげばぬくほど デメリット」
向島秀蓮小中学校 9年 川崎 玲果

「「ごはんなに？」 家族を繋ぐ 合言葉」
桂中学校 3年 児島 柚月

「おなかすく 心も体も 元気な証」
下鴨中学校 3年 守屋 咲那

「朝ごはん 脳への伝達 エネルギー」
岡崎中学校 3年 木村 仁香

「旬野菜 見て味あうと よりおいしい」
花背小中学校 9年 西村 律玲

「たくさんの 命に感謝 いただきます」
開晴小中学校 9年 近藤 玲花

最優秀賞

「たべたもの すべてがあなたを つくってる」
近衛中学校 2年 山極 まい

「空っぽの 弁当見れば 母 笑顔」
朱雀中学校 2年 遠藤 匠

「色の濃い 野菜を食べて 健康に」
上京中学校 3年 橋本 光

「給食を 完食だ ペロリ賞」
東総合支援学校 中学部 3年 渡邊 光太

「おいしさも 栄養もあるよ 旬の時期」
西京高等学校附属中学校 3年 小松 奏

「食べ切った 後の食器は 笑ってる」
九条中学校 3年 永田 緋音

「行事食 いつもと違った 華が咲く」
八条中学校 3年 植村 梨乃

1日(月) 860kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米、発芽玄米

わかさぎの南蛮漬け: 134kcal わかさぎ、しょうが、料理酒、(濃) 醤油、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、玉ねぎ、人参、米酢、砂糖

ブロッコリーのごま煮: 32kcal ブロッコリー、本みりん、(淡) 醤油、白ごま

なすのキーマカレー: 84kcal 乾燥クラッシュ大豆、食塩、ガーリックパウダー、しょうが、ひまわり油、なす、ホールトマト、玉ねぎ、コーン、人参、プロセスチーズ、カレー粉、ヨーグルト、フルーツチャップネ、トマテチャップ、デミグラスソース、バーベキューソース、(濃) 醤油、チキンスープ、ローリエ

もやしの煮浸し: 53kcal 油揚げ、砂糖、本みりん、(淡) 醤油、削り節、太もやし

じゃがいものソテー: 26kcal じゃがいも、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡) 醤油

2日(火) 893kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

トマトシチュー (レトルト): 188kcal

ひじきとコーンの天ぷら: 85kcal ひじき、コーン、小麦粉、片栗粉、食塩、ひまわり油

ほうれん草のソテー: 22kcal ほうれん草、人参、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡) 醤油

シナモンかぼちゃ: 55kcal 西洋かぼちゃ、バター、砂糖、食塩、シナモン

人参とセロリのレモンマリネ: 15kcal 人参、セロリ、オリーブ油、食塩、こしょう、砂糖、米酢、レモン果汁

3日(水) 809kcal

ご飯: 358kcal 精白米

レンコンミンチカツ: 138kcal レンコンミンチカツ、ひまわり油

大根菜のごま油いため: 25kcal 大根菜、ごま油、砂糖、(淡) 醤油、本みりん

ジャージャー麺: 115kcal 中華乾麺、ごま油、豚ひき肉、ひまわり油、青ねぎ、しょうが、たけのこ、干しいたけ、豆苗、料理酒、砂糖、片栗粉、トウバンジャン、チキンスープ、太もやし、きゅうり、食塩

切干大根のはりはり漬け: 24kcal 切干大根、人参、細昆布、干しいたけ、米酢、砂糖、(淡) 醤油

こんにゃくの土佐煮: 11kcal 板こんにゃく、本みりん、(淡) 醤油、花かつお

4日(木) 900kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

豚肉のマスタートード: 169kcal 豚もも肉、塩こしょう、粒マスタートード、(濃) 醤油、料理酒、はちみつ、ひまわり油

小松菜のごまいため: 22kcal 小松菜、白ごま、ひまわり油、本みりん、(淡) 醤油

キャベツの煮浸し: 87kcal キャベツ、油揚げ、本みりん、(淡) 醤油、削り節

ラタトゥイユ: 22kcal 玉ねぎ、ズッキーニ、なす、にんにく、ホールトマト、オリーブ油、チキンスープ、食塩、こしょう、ローリエ、砂糖

ビーンズフライ: 72kcal ミックスビーンズ、ガーリックパウダー、食塩、片栗粉、ひまわり油

5日(金) 861kcal

とうもろこしご飯: 388kcal 精白米、コーン、かつおだし、(淡) 醤油、食塩、本みりん、料理酒

鱈の天ぷら: 112kcal はち、料理酒、食塩、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、天つゆ

星の子パスタ: 59kcal セモリナスパゲッティ、食塩、ひまわり油、オクラ、オリーブ油、(淡) 醤油

ゴーヤチャンプル: 107kcal 木綿豆腐、豚もも肉、にがうり、太もやし、人参、卵、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡) 醤油、料理酒

わかめとツナのさっと煮: 33kcal わかめ、まぐろフレーク、料理酒、(淡) 醤油、本みりん、白ごま、削り節

和風ビュッフェ: 24kcal きゅうり、人参、赤しそ、ふりかけ、白ごま、砂糖、食塩、(淡) 醤油、りんご酢

8日(月) 880kcal

ご飯: 394kcal 精白米

鶏肉と平天の煮付け: 157kcal 平天、板こんにゃく、鶏もも肉、人参、三度豆、三温糖、本みりん、(濃) 醤油、削り節

うすら卵のいり煮: 60kcal うすら卵、料理酒、(濃) 醤油、本みりん

ひじきと高野豆腐の煮物: 93kcal 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

小松菜の香味あえ: 19kcal 小松菜、しょうが、白ねぎ、(濃) 醤油、ごま油

切干大根の煮付け: 19kcal 切干大根、人参、砂糖、(淡) 醤油、煮干し

9日(火) 834kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

鶏のカレーソース: 166kcal さば、食塩、カレー粉、ひまわり油、玉ねぎ、ウスターソース、三温糖、料理酒、本みりん、(濃) 醤油

ブロッコリーのソテー: 14kcal ブロッコリー、ひまわり油、食塩、こしょう

厚揚げの甘煮: 87kcal 厚揚げ、三温糖、本みりん、(濃) 醤油、(淡) 醤油、削り節

大根菜のおかかいため: 24kcal 大根菜、花かつお、本みりん、(淡) 醤油、ひまわり油

きゅうりの甘酢煮: 15kcal きゅうり、しょうが、砂糖、食塩、(淡) 醤油、りんご酢

10日(水) 872kcal

ご飯: 394kcal 精白米

ビビンバ: 210kcal 豚ひき肉、しょうが、ひまわり油、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、ごま油

豆鮓のから揚げ: 51kcal 豆あじ、料理酒、(濃) 醤油、小麦粉、片栗粉、ひまわり油

キャベツのソテー: 13kcal キャベツ、ひまわり油、食塩、こしょう

三度豆のねりごまあえ: 47kcal 三度豆、食塩、人参、すりごま、ねりごま、本みりん、(濃) 醤油

みかん(缶): 19kcal

献立 A		献立 B	
ご飯: 精白米	ビーフシチュー	ご飯: 精白米	トマトシチュー
コーンのソテー: コーン、食塩、こしょう、ひまわり油	ブロッコリーのおかか煮: ブロッコリー、花かつお、本みりん、(濃) 醤油、削り節	ブロッコリーのさっと煮: ブロッコリー、本みりん、(淡) 醤油、削り節	粒コーン: コーン、食塩
黄桃(缶)	三度豆のさっと煮: 三度豆、本みりん、(淡) 醤油		三度豆のいため物: 三度豆、ひまわり油、(淡) 醤油、本みりん
			パイナップル(缶)

11日(木) 871kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

夏野菜のかき揚げ: 197kcal いか、焼きちくわ、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、にがうり、小麦粉、片栗粉、食塩、ひまわり油

焼き万願寺とうがらし: 8kcal 万願寺とうがらし、ひまわり油、(淡) 醤油

鱈なす: 93kcal 開干にしん、料理酒、本みりん、(濃) 醤油、三温糖、なす、削り節

人参のきんぴら: 37kcal 人参、ごぼう、白ごま、ごま油、料理酒、(濃) 醤油、本みりん

もずく酢: 8kcal オクラ、食塩、もずく、砂糖、(淡) 醤油、米酢、ゆず果汁、削り節

12日(金) 931kcal

すし飯: 407kcal 精白米、人参、干しいたけ、砂糖、(淡) 醤油、米酢、削り節、白ごま、かつおだし、砂糖、食塩

鶏肉の変わり揚げ: 217kcal 鶏もも肉、(濃) 醤油、(淡) 醤油、料理酒、赤しそ、ふりかけ、片栗粉、小麦粉、ひまわり油

小松菜のいため物: 14kcal 小松菜、ひまわり油、(淡) 醤油

冬瓜のくすびき: 70kcal 冬瓜、人参、油揚げ、しょうが、本みりん、(淡) 醤油、片栗粉、削り節

鮭すしの具: 50kcal 鮭フレーク、料理酒、砂糖、(淡) 醤油、米酢、きゅうり、食塩

こんにゃくのごまみそあえ: 35kcal 板こんにゃく、砂糖、本みりん、料理酒、信州みそ、すりごま

16日(火) 798kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

ささしのしょうが煮: 121kcal ささし、しょうが、三温糖、料理酒、本みりん、(濃) 醤油

大根菜の煮浸し: 14kcal 大根菜、本みりん、(淡) 醤油、削り節

夏野菜のそぼろあんかけ: 111kcal 西洋かぼちゃ、なす、ひまわり油、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、しょうが、砂糖、料理酒、(淡) 醤油、片栗粉、削り節

もやしいため: 11kcal 太もやし、ピーマン、人参、ひまわり油、食塩、こしょう

茎わかめのきんぴら: 13kcal 茎わかめ、ひまわり油、(淡) 醤油、砂糖、白ごま、削り節

献立 C		＜台風用加工食品原材料使用一覧表＞						
ご飯: 精白米	ハッシュドビーフ	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
		トマトシチュー (レトルト)	×	×	○	○	×	×
		ハッシュドビーフ (レトルト)	×	○	○	○	×	×
		ビーフシチュー (レトルト)	×	○	○	○	×	×
		(濃・淡) 醤油	×	○	×	○	×	×

夏バテ予防&疲労回復に!

ビタミンB1の多い食べ物

豚肉

大豆・大豆製品

枝豆

玄米

など

ゆでた豚肉と野菜を合わせて「冷しゃぶ」にしたり、白米に玄米を混ぜ込んで「玄米ご飯」を炊くだけでもバランスアップ! 「枝豆」をゆでるだけでも1品になりますよ!

17日(水) 900kcal

ご飯: 358kcal 精白米

冷しゃぶ: 232kcal 豚もも肉、料理酒、きゅうり、白ねぎ、ごま油、しょうが、ねりごま、すりごま、白みそ、砂糖、(淡) 醤油、マヨネーズ、米酢、トウバンジャン

ゆでキャベツ: 9kcal キャベツ、食塩

高野豆腐と野菜の煮物: 85kcal 高野豆腐、人参、三度豆、三温糖、本みりん、(淡) 醤油、削り節

笹だんご: 68kcal

えのきと人参のさっぱりいため: 10kcal えのきだけ、人参、ひまわり油、(淡) 醤油、ゆず果汁

18日(木) 863kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

鰯のトマトおろし揚げ: 111kcal 鰯、鰯粉付き、ひまわり油、大根おろし、トマト、(淡) 醤油、砂糖、米酢、削り節、片栗粉

小松菜のさっと煮: 20kcal 小松菜、人参、本みりん、(淡) 醤油、削り節

五目煮: 88kcal 大豆水煮、焼きちくわ、人参、板こんにゃく、昆布、三温糖、(濃) 醤油、削り節

ピーマンのおかか煮: 17kcal ピーマン、花かつお、ひまわり油、本みりん、(濃) 醤油

パイナップル(缶): 25kcal

ヨーグルトA: 74kcal

19日(金) 927kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米、発芽玄米

カレー (レトルト): 236kcal

素揚げかぼちゃ: 41kcal 西洋かぼちゃ、ひまわり油

なすの天ぷら: 35kcal なす、小麦粉、卵、食塩、ひまわり油

ほうれん草とコーンのソテー: 29kcal ほうれん草、コーン、ひまわり油、こしょう、(淡) 醤油

ひじきのソテー: 36kcal ひじき、人参、枝豆、ひまわり油、砂糖、こしょう、(淡) 醤油

切干大根の三杯酢: 19kcal 切干大根、人参、砂糖、(淡) 醤油、米酢

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。

食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
14.8.12日 油揚げ	×	○	×	×	×	×	3日 豆苗	×	○	×	×	×	×
1日 乾燥クラッシュ大豆	×	○	×	×	×	×	4日 ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
1日 デミグラスソース	×	○	×	○	×	×	5日 天つゆ	×	○	×	○	×	×
1日 ヨーグルト (全脂無糖)	×	×	○	×	×	×	5日 セモリナスパゲッティ	×	×	×	○	×	×
1日 プロセスチーズ	×	×	○	×	×	×	5日 木綿豆腐	×	○	×	×	×	×
2日 トマトシチュー (レトルト)	×	×	○	○	×	×	8.17日 高野豆腐	×	○	×	×	×	×
2日 バター	×	×	○	×	×	×	9日 厚揚げ	×	○	×	×	×	×
3日 中華乾麺	×	×	×	○	×	×	10日 いり卵	○	×	×	○	×	×
3日 レンコンミンチカツ	×	○	×	○	×	×	10日 赤みそ	×	○	×	×	×	×

* 厳格な除去等のために原材料の詳細が必要なのは、各学校へお問合せください。
* 黄介類・油揚げ類は、いり及びえび・かに・その他中根類、またはアレルギーである中根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。
* 食材の加工場や給食設備施設において、コンタミネーション(意図しない微量のアレルギーが混入する)の可能性がります。