

選択制・中学校給食
令和2年

6月のメニュー

京都市教育委員会

京都市中学校給食予約システム
CITY OF KYOTO SCHOOL LUNCH RESERVATION SYSTEM

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。
(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、お支払いなくご利用できます。)
・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!

今月の新menu



鶏肉のさっぱり煮

鶏肉と玉ねぎを、香味野菜のにんにく、しょうがを使って、しょうゆや酢などで調味して仕上げました。ご飯によく合う味付けです。



鶏肉と万願寺のしょうがあん

京都産の万願寺とうがらしと鶏肉をしょうがと一緒にいため、たっぷりのだして炊きました。しょうがの香りと、旬の万願寺とうがらしを味わってください。

地産地消



ミニトマト



いわし 鰯のがば焼き



まめあじ 豆鰯のから揚げ



万願寺とうがらし 鶏肉と万願寺のしょうがあん



とびうお 飛魚の竜田揚げ

8月 たけのこコロケ

・キャベツとコーンのソテー ・高野豆腐のそぼろ煮
・大根葉の煮浸し ・こんにゃくのごまみそあえ



たっぷりのだして炊いた高野豆腐に、鶏ひき肉を加えてじっくり煮込みました。

9月 鶏肉のさっぱり煮

・もやしいため ・中華たまごのチリソース
・小松菜のじゃこいため ・切干大根のはりはり揚げ



「鶏肉のさっぱり煮」は、新献立です。

10月 水 鰯のみぞれがけ

・ほうれん草のソテー ・春雨ともすくの中華あえ
・ピーマンのおかか煮 ・おから



鰯は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

11月 タッカルビ

・豆鰯のから揚げ ・小松菜のいため物
・カリフラワーのレモン和え ・茎わかめのきんぴら



豆鰯は頭から尻尾まで、骨ごと食べることができ、カルシウムたっぷりです。

12月 金 鯖の変わり煮

・ブロッコリーの土佐煮 ・ひじきそぼろ丼の具
・ビーンズフライ ・こんにゃくのピリ辛いため



「ひじきそぼろ丼の具」は、ひじき、鶏ひき肉、人参、玉ねぎなどを、ご飯によく合う味付けに仕上げました。

15月 冷しゃぶ

・ゆでもやし ・小松菜と油揚げのガーリックいため
・キャベツの煮浸し ・人参のごまあえ



「冷しゃぶ」には手作りのポン酢ジュレをかけています。「ゆでもやし」と一緒に食べましょう。

16月 火 鰯のみりん焼き

・大根葉のごま油いため ・ひじきと高野豆腐の煮物
・野菜のきんぴら ・黄桃(缶)



「鰯のみりん焼き」は、しょうゆ、みりん、料理酒などで下味をつけて、全体にごまをまぶして焼き上げます。

17月 水 枝豆のかき揚げ

・小松菜のさつと煮 ・厚揚げのオイスターソース煮
・鶏肉と万願寺のしょうがあん ・もすく酢



「鶏肉と万願寺のしょうがあん」は、新献立です。

18月 木 カレー

・豆腐入りつくねのから揚げ ・ブロッコリーのガーリックソテー
・シナモンかぼちゃ ・人参とセロリのマスタードあえ



カレーはご飯にかけて食べましょう。

19月 金 ビビンバ

・いかのから揚げ ・野菜のせん切りいため
・ピーマンとじゃこのいため物 ・きゅうりのピクルス



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

22月 鶏肉のレモン漬け

・小松菜のごまいため ・いためビーフン
・おぼろ豆腐 ・こんにゃくの土佐煮



「鶏肉のレモン漬け」は、鶏肉のから揚げにレモン果汁を使った甘酸っぱいたれを絡めています。

23月 火 豚肉のしょうがみそ焼き

・ほうれん草のごまあえ ・切干大根の煮付け
・海草ともやしのごまいため ・ろの花サラダ



切干大根はカルシウムや鉄が豊富に含まれています。

24月 水 ホッケの竜田揚げ

・小松菜の香味あえ ・冷麺
・ひじきのソテー ・肉みそ



中華ドレッシングは「冷麺」にかけて食べましょう。

25月 木 ハッシュドビーフ

・きびなごのこはく揚げ ・チンゲン菜のいため物
・二色いためサラダ ・みかん(缶)



「ハッシュドビーフ」はご飯にかけて食べましょう。

26月 金 えびマヨ

・ゆでキャベツ ・切干大根の中華味
・もやしの煮浸し ・和風ピクルス



「ゆでキャベツ」は「えびマヨ」と一緒に食べましょう。

29月 豚肉のケチャップ煮

・ほうれん草とコーンのソテー ・ごぼうのいためサラダ
・カリフラワーのチーズ焼き ・えのきと人参のさっぱりいため



「カリフラワーのチーズ焼き」は、カリフラワーに粉チーズを振りかけてこんがり焼いています。お弁当にもおすすめです!

30月 火 飛魚の竜田揚げ

・大根葉のおかかいため
・高野豆腐と野菜の煮物
・白玉あずき
・ささみとわかめの梅ごまあえ



京都府養殖産の飛魚です。

和(なごみ)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(なごしのはらえ)に合わせて、厄除けの食べ物と言われる小豆を使った「白玉あずき」も組み合わせました。

「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選ぶ力を身に付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!

こももっさり読んでね!!

牛乳が(188kcal)

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もこの献立表をご活用ください。

京都はくみ運動

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。



令和2年6月

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!



～食育の日～

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
京都市では、学校での昼食を通じて、正しい食生活を身につけ、自ら実践する態度を育てる「食に関する指導」の充実に取り組んでいます。
皆さんに知ってほしい「食」に関する知識や健康に関する情報などを給食献立表や食育だよりなどで随時、発信していきます。



手洗いしっかりできていますか?

梅雨の時期は食中毒が発生しやすくなります。予防のためにも調理の前、食事の前、外出後やトイレの後など、しっかりと手洗いを行いましょう。

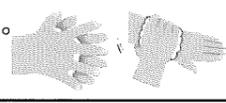
ポイント①

水だけで洗っていませんか? 石けんを使って洗いましょ。



ポイント②

指先、指の間、手のひら、手の甲、手首まで丁寧に洗いましょ。



ポイント③

手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチでふきましょ。



1日(月) 888kcal

- ごはん: 394kcal 精白米
- プリプリ中華いため: 143kcal 鶏もも肉、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、ひまわり油、砂糖、トウバンジャン、(淡)醤油、米酢、片栗粉
- うすら卵のいり煮: 60kcal うすら卵、料理酒、(濃)醤油、本みりん
- ひじき豆: 79kcal ひじき、大豆水煮、油揚げ、ひまわり油、三温糖、本みりん、(濃)醤油、削り節
- じゃがいもピリ辛いため: 38kcal じゃがいも、ごま油、トウバンジャン、本みりん、食塩、(淡)醤油、米酢
- いりじゃこ: 36kcal へちま、ひまわり油、料理酒、砂糖、本みりん、(濃)醤油、削り節

2日(火) 774kcal

- 麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
- 焼肉: 102kcal 牛肉、にんにく、ひまわり油、食塩、こしょう、料理酒、砂糖、トウバンジャン、バーベキューソース、(濃)醤油、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン
- ミニトマト: 4kcal
- ブロッコリーのソテー: 10kcal ブロッコリー、食塩、こしょう、ひまわり油
- 厚揚げの甘煮: 84kcal 厚揚げ、三温糖、本みりん、(濃)醤油、(淡)醤油、削り節
- なすのごま煮: 27kcal なす、すりごま、砂糖、(淡)醤油、削り節
- ごぼうのいため煮: 19kcal ごぼう、ひまわり油、砂糖、本みりん、(濃)醤油

3日(水) 845kcal

- ごはん: 394kcal 精白米
- 豚のかば焼き: 175kcal いわし、しょうが、(濃)醤油、料理酒、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、本みりん、砂糖
- ほうれん草のおかか煮: 21kcal ほうれん草、花かつお、本みりん、(濃)醤油、昆布
- 豚肉とにらのピリ辛いため: 53kcal 豚もも肉、食塩、こしょう、人参、にら、太もやし、ひまわり油、(濃)醤油、信州みそ、料理酒、本みりん、トウバンジャン
- かぼちゃの煮付け: 51kcal 西洋かぼちゃ、三温糖、(淡)醤油、本みりん、削り節
- 茎わかめのいため物: 13kcal 茎わかめ、しょうが、ひまわり油、(淡)醤油、砂糖、白ごま、削り節

4日(木) 945kcal

- 麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
- 豚たま丼の具: 208kcal 油揚げ、砂糖、(淡)醤油、豚もも肉、玉ねぎ、人参、いり卵、卵、片栗粉、砂糖、本みりん
- じゃことコーンの天ぷら: 98kcal しらす干し、コーン、小麦粉、片栗粉、食塩、ひまわり油
- キャベツのソテー: 23kcal キャベツ、人参、ひまわり油、食塩、こしょう
- 昆布豆: 73kcal 大豆水煮、昆布、砂糖、(濃)醤油、本みりん、料理酒、削り節
- 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

5日(金) 878kcal

- カレーライフ: 420kcal 精白米、まぐろフレーク、人参、コーン、玉ねぎ、ひまわり油、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
- 鮭のアンجلس: 124kcal さけ、食塩、こしょう、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、トマケチャップ、ウスターソース、砂糖
- 小松菜のガーリックいため: 17kcal 小松菜、人参、にんにく、ひまわり油、(淡)醤油、食塩、こしょう
- カラフルピクルス: 23kcal カリフラワー、人参、黄ピーマン、玉ねぎ、オリーブ油、食塩、こしょう、砂糖、米酢
- パイナップル(缶): 25kcal

8日(月) 836kcal

- ごはん: 394kcal 精白米
- たけのこコロッケ: 103kcal たけのこコロッケ、ひまわり油
- キャベツとコーンのソテー: 28kcal キャベツ、コーン、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡)醤油
- 高野豆腐のそぼろ煮: 124kcal 高野豆腐、三温糖、(淡)醤油、削り節、鶏ひき肉、しょうが、ひまわり油、玉ねぎ、人参、料理酒、三温糖、本みりん、片栗粉
- 大根葉の煮浸し: 14kcal 大根葉、本みりん、(淡)醤油、削り節
- 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

9日(火) 871kcal

- 麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
- 鶏肉のさっぱり煮: 167kcal 鶏もも肉、玉ねぎ、砂糖、本みりん、料理酒、(濃)醤油、米酢、しょうが、にんにく
- もやしいため: 28kcal 大豆もやし、人参、三度豆、ひまわり油、食塩、こしょう
- 中華たまごのチリソース: 111kcal 玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、スクランブルエッグ、卵、片栗粉、ひまわり油、料理酒、食塩、にんにく、しょうが、白ねぎ、トマケチャップ、トウバンジャン、砂糖、(濃)醤油、米酢、チキンスープ
- 小松菜のじゃこいため: 21kcal 小松菜、しらす干し、ひまわり油、(淡)醤油、本みりん
- 切干大根のほりほり漬け: 16kcal 切干大根、細昆布、米酢、砂糖、(淡)醤油

10日(水) 761kcal

- とりめし: 410kcal 精白米、鶏もも肉、ごぼう、人参、干しいたけ、しょうが、ひまわり油、砂糖、本みりん、料理酒、(淡)醤油、(濃)醤油、かつおだし
- 豚のみぞれがけ: 89kcal 鰹節付き、ひまわり油、大根おろし、(濃)醤油、(淡)醤油、本みりん、ゆず果汁、削り節、片栗粉
- ほうれん草のソテー: 18kcal ほうれん草、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡)醤油
- 春雨ともすくの中煮あえ: 50kcal 緑豆はさめ、もすく、太もやし、人参、きゅうり、ひまわり油、砂糖、米酢、(濃)醤油、料理酒、チキンスープ、ごま油
- ピーマンのおかか煮: 16kcal ピーマン、花かつお、ひまわり油、本みりん、(濃)醤油
- おから: 40kcal おから、油揚げ、青ねぎ、三温糖、本みりん、(濃)醤油、(淡)醤油、煮干し

11日(木) 815kcal

- 麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
- タッカルビ: 154kcal 鶏もも肉、しょうが、にんにく、赤みそ、砂糖、料理酒、コチュジャン、(濃)醤油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、ひまわり油
- 豆羹のから揚げ: 51kcal 豆あじ、料理酒、(濃)醤油、小麦粉、片栗粉、ひまわり油
- 小松菜のいため物: 16kcal 小松菜、人参、ひまわり油、(淡)醤油
- カリフラワーのレモン和え: 23kcal カリフラワー、玉ねぎ、バセリオリブ油、食塩、こしょう、砂糖、米酢、レモン果汁
- 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
- 甘夏みかんゼリー: 30kcal

12日(金) 941kcal

- 玄米ごはん: 393kcal 精白米、発芽玄米
- 鮭の変わり煮: 172kcal さば、しょうが、料理酒、三温糖、赤みそ、トウバンジャン、(濃)醤油、米酢、ごま油
- ブロッコリーの土佐煮: 17kcal ブロッコリー、本みりん、(淡)醤油、花かつお
- ひじきそぼろ丼の具: 112kcal 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、ひまわり油
- ビーンズフライ: 98kcal 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
- こんにゃくピリ辛いため: 11kcal 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

15日(月) 795kcal

- ごはん: 394kcal 精白米
- 冷しゃぶ: 128kcal 豚もも肉、料理酒、(濃)醤油、きゅうり、食塩、ゆず果汁、砂糖、粉寒天
- ゆでもやし: 19kcal 大豆もやし、食塩
- 小松菜と油揚げのガーリックいため: 53kcal 小松菜、油揚げ、にんにく、ひまわり油、(淡)醤油、食塩、こしょう
- キャベツの煮浸し: 35kcal キャベツ、まぐろフレーク、本みりん、(淡)醤油、削り節
- 人参のごまあえ: 28kcal 人参、白ごま、ひまわり油、料理酒、(濃)醤油、本みりん

16日(火) 773kcal

- 麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
- 鮭のみりん焼き: 98kcal あじ、白ごま、(濃)醤油、料理酒、本みりん、三温糖
- 大根葉のごま油いため: 24kcal 大根葉、ごま油、砂糖、(淡)醤油、本みりん
- ひじきと高野豆腐の煮物: 64kcal ひじき、高野豆腐、焼きちくわ、玉ねぎ、人参、砂糖、本みりん、(濃)醤油、削り節
- 野菜のきんぴら: 35kcal 人参、三度豆、つきこんにゃく、白ごま、ひまわり油、砂糖、本みりん、(濃)醤油
- 黄桃(缶): 24kcal

17日(水) 957kcal

- ごはん: 394kcal 精白米
- 枝豆のかき揚げ: 209kcal いか、焼きちくわ、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、枝豆、小麦粉、片栗粉、食塩、ひまわり油
- 小松菜のさつと煮: 20kcal 小松菜、人参、本みりん、(淡)醤油、削り節
- 厚揚げのオイスターソース煮: 88kcal 厚揚げ、オイスターソース、三温糖、(淡)醤油、(濃)醤油、削り節、青ねぎ
- 鶏肉と万願寺のしょうがあん: 101kcal 鶏もも肉、ひまわり油、万願寺とうがらし、しょうが、削り節、料理酒、(淡)醤油、片栗粉
- もすく酢: 7kcal きゅうり、もすく、砂糖、(淡)醤油、米酢、ゆず果汁、削り節

18日(木) 879kcal

- 麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
- カレー(レトルト): 194kcal
- 豆腐入りつくねのから揚げ: 68kcal 豆腐入りつくね、ひまわり油
- ブロッコリーのガーリックソテー: 14kcal ブロッコリー、にんにく、(淡)醤油、食塩、こしょう、ひまわり油
- 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
- 人参とセロリのマスタードあえ: 20kcal 人参、セロリ、ひまわり油、りんご酢、砂糖、食塩、粒マスタード
- ヨーグルトC: 64kcal

19日(金) 852kcal

- 玄米ごはん: 393kcal 精白米、発芽玄米
- ビビンバ: 179kcal 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、(濃)醤油、ひまわり油、ほうれん草、人参、大豆もやし、ごま油
- いかのから揚げ: 35kcal いか、こしょう、(濃)醤油、ガーリックパウダー、料理酒、片栗粉、小麦粉、ひまわり油
- 野菜のせん切りいため: 18kcal キャベツ、人参、玉ねぎ、ひまわり油、食塩、こしょう
- ピーマンとじゃこのいため物: 17kcal ピーマン、しらす干し、ひまわり油、本みりん、(濃)醤油
- きゅうりのピクルス: 8kcal きゅうり、しょうが、砂糖、食塩、(淡)醤油、りんご酢

22日(月) 883kcal

- ごはん: 358kcal 精白米
- 鶏肉のレモン漬け: 264kcal 鶏もも肉、食塩、料理酒、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、砂糖、(濃)醤油、レモン果汁
- 小松菜のごまいため: 18kcal 小松菜、白ごま、ひまわり油、本みりん、(淡)醤油
- いためビーフン: 57kcal ビーフン、大豆もやし、キャベツ、人参、干しいたけ、ごま油、チキンスープ、料理酒、食塩、こしょう、砂糖、(濃)醤油、(淡)醤油
- おぼろ豆腐: 37kcal 絹ごし豆腐、昆布、青ねぎ、しょうが、料理酒、本みりん、(濃)醤油、片栗粉、削り節
- 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

23日(火) 910kcal

- 麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
- 豚肉のしょうがみそ焼き: 162kcal 豚もも肉、にんにく、しょうが、こしょう、砂糖、料理酒、本みりん、(濃)醤油、赤みそ
- 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
- 切干大根の煮付け: 99kcal 切干大根、油揚げ、人参、三温糖、(淡)醤油、煮干し
- 海藻と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
- うの花サラダ: 64kcal おから、ロースハム、コーン、マヨネーズ(ノンエッグ)、食塩、こしょう、砂糖、(淡)醤油、削り節

24日(水) 858kcal

- ごはん: 358kcal 精白米
- ホッケの竜田揚げ: 139kcal ホッケ、しょうが、(濃)醤油、料理酒、片栗粉、小麦粉、ひまわり油
- 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
- 冷麺: 112kcal 中華乾麺、ひまわり油、いり卵、きゅうり、ロースハム、中華ドレッシング
- ひじきのソテー: 29kcal ひじき、人参、コーン、ひまわり油、砂糖、こしょう、(濃)醤油
- 肉みそ: 63kcal 大豆水煮、青ねぎ、豚ひき肉、赤みそ、砂糖、ひまわり油、白ごま

25日(木) 841kcal

- 麦ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
- ハッシュドビーフ(レトルト): 187kcal
- きびなごのこぼろ揚げ: 60kcal きびなご、料理酒、(濃)醤油、小麦粉、片栗粉、ひまわり油
- チンゲン菜のいため物: 15kcal チンゲン菜、人参、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡)醤油
- 二色いためサラダ: 32kcal 人参、じゃがいも、ひまわり油、食塩、砂糖、(淡)醤油、すりごま
- みかん(缶): 19kcal

26日(金) 949kcal

- ごはん: 394kcal 精白米
- えびマヨ: 280kcal むきえび、料理酒、ひまわり油、卵、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、トマケチャップ、ヨーグルト(全脂無糖)、水あめ
- ゆでキャベツ: 9kcal キャベツ、食塩
- 切干大根の中華味: 59kcal 切干大根、つきこんにゃく、豚もも肉、料理酒、ごま油、砂糖、(淡)醤油、(濃)醤油、トウバンジャン、削り節
- 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
- 和風ピクルス: 16kcal きゅうり、人参、赤しそ、ゆかりがけ、白ごま、砂糖、食塩、(濃)醤油、りんご酢

29日(月) 818kcal

- ごはん: 394kcal 精白米
- 豚肉のケチャップ煮: 129kcal 豚もも肉、玉ねぎ、ひまわり油、砂糖、トマケチャップ、バーベキューソース、ウスターソース
- 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
- ごぼうのいためサラダ: 92kcal まぐろフレーク、ごぼう、人参、ひまわり油、白ごま、こしょう、(淡)醤油
- カリフラワーのチーズ焼き: 26kcal カリフラワー、粉チーズ
- 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

30日(火) 886kcal

- 麦ごはん: 355kcal 精白米、米粒麦
- 飛騨の竜田揚げ: 120kcal とびうお、しょうが、(淡)醤油、料理酒、片栗粉、小麦粉、ひまわり油
- 大根葉のおかかいため: 24kcal 大根葉、花かつお、本みりん、(淡)醤油、ひまわり油
- 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
- 白玉あずき: 143kcal 白玉だんご、ゆであずき、食塩
- ささみとわかめの梅ごまあえ: 21kcal 鶏ささ身、わかめ、梅びしあ、白ごま、(淡)醤油、本みりん、ゆず果汁、削り節

京都の漬物事典 京の三大漬物の一つ **千枚漬**

千枚漬は、今から百数十年前に生まれました。孝明天皇の宮中に仕えていた大藤藤三郎が天皇の嗜好に合うよう、縄手三条下ルにあった漬物屋が尾花川漬として売っていたかぶらの漬物にヒントを得て作りだしたものが、千枚漬の起源と言われています。

冷たい空気で甘みの増した聖護院かぶらを、丁寧に皮むき、洗浄していきます。そして、職人の腕の見せどころ、特製のカンナでスライスしていきます。その後、手のひらと指先でトランプを広げるように並べて下漬けし、重石を乗せた樽の中でじっくり熟成を待ちます。最後に上質な昆布、米酢、みりんを加えて本漬けし、繊細で上品な千枚漬が完成します。

京都ツウのためのお漬物サイト [おつけもんライフ](#) | 検索

京都府漬物協同組合 | 〒615-0006 右京区西院金槌町15-7 (株)もり内 TEL.075-802-1515 (株)もり

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	使用日	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
1,4,10,15,23,26	油揚げ	×	○	×	×	×	×	11,12,19,23,24	赤みそ	×	○	×	×	×	×	23,26	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×
2,17	厚揚げ	×	○	×	×	×	×	12	豆みそ	×	○	×	×	×	×	24	中華乾麺	×	×	×	○	×	×
3,8	信州みそ	×	○	×	×	×	×	12	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	24	中華ドレッシング	×	○	×	○	×	×
4,19,24	いり卵	○	×	×	○	×	×	17	オイスターソース	×	○	×	○	×	×	25	ハッシュドビーフ(レトルト)	×	○	○	○	×	×
5	チャウダー(レトルト)	×	×	○	○	×	×	18	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	26	ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	○	×	×	×
8	たけのこコロッケ	×	○	×	○	×	×	18	豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×	29	粉チーズ	×	×	○	×	×	×
8,16,30	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	18	バター	×	×	○	×	×	×		(濃・淡)醤油	×	○	×	○	×	×
9	スクランブルエッグ	○	×	×	×	×	×	19	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×								
10,23	おから	×	○	×	×	×	×	22	絹ごし豆腐	×	○	×	×	×	×								

* 産地不明な食品のために原材料の詳細が必要ならば、各店舗へお問い合わせください。
* 魚介類・海苔類は、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。
* 食料の加工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ギーが混入する)の可能性があります。