

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



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!

8月 たけのこコロッケ

・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



たっぷりのだしで
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漬



「鶏肉の
さっぱり煮」は、
新献立です。

17月 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 ・もずく酢



「鶏肉と万願寺の
しょうがあん」は、
新献立です。

18月 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
・シナモンがほちゃ ・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。

26月 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
閉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!

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、
たっぷりのだしで炊きました。
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。

1月 プリプリ中華いため

・うずら卵のいり煮 ・ひじき豆
・じゃがいものピリ辛いため ・いりじゃこ



「いりじゃこ」は
じゃこを油で揚げて、
甘辛いたれを絡めて
仕上げています。

2月 焼肉

・ミニトマト ・ブロッコリーのソテー
・厚揚げの甘煮 ・なすのごま煮 ・ごぼうのいため煮



なすの紫色の色素
「ナスニン」は、
目の疲れを
和らげる効果が
あります。

京都産の
ミニトマトです。

10月 鯛のみぞれがけ

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



「鯛は骨ごと
食べられます。
よくかんで
食べましょう。」

とりめし

11月 タッカルビ

・豆鮓のから揚げ ・小松菜のいため物
・カリフラワーのしん和え ・茎わかめのきんぴら



豆鮓は頭から
尻尾まで、
骨ごと食べる
ことができますので、
カルシウムたっぷりです。

甘夏みかんゼリー

19月 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。

ヨーグルト

22月 鶏肉のレモン漬

・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」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。

30月 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
・白玉あすき ・ささみとわかめの梅ごまあえ



京都府舞鶴産の
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
玉あすき」も組み合わせました。

地産地消



ミニトマト



いわし 鰯のかば焼き



まめあじ 豆鮓のから揚げ



鶏肉と万願寺のしょうがあん



とびうお 飛魚の竜田揚げ

3月 いわし 鰯のかば焼き

・ほうれん草のおかか煮 ・豚肉とニラのピリ辛いため
・かぼちゃの煮付け ・茎わかめのいため物



ニラはビタミンB₁の
吸収を高めます。
ビタミンB₁の
豊富な豚肉と
相性バツリです。

京都府舞鶴産の
鰯です。

4月 豚たま丼の具

・じゃことコーンの天ぷら ・キャベツのソテー
・昆布豆 ・きゅうりの甘酢煮



「豚たま丼の具」は、
ご飯にのせて
食べましょう。

5月 さけ 鮭のアンGRES

・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)

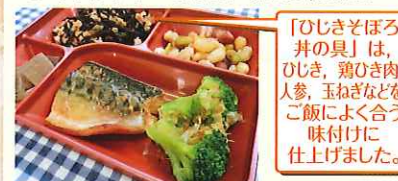


鮭は、
カルシウムの吸収を
助けるビタミンDが
豊富に含まれています。

カレーピラフ

12月 さば 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
・ピーンズフライ ・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 あじ 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。

23月 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 ・うの花サラダ



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 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。

中華ドレッシング

25月 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。

「食食物を選ぶ力」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!

こどもしっかり
読んでね!!

牛乳が
(180cc)



毎日 つきます。



麦は麦ごはん(火・木曜日)。



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。



※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。