

# 選択制・中学校給食 令和3年 4月の メニュー 京都市教育委員会

**入学おめでとう**

新1年生の4月分給食に限り、「予約申請書」を、**小学校へ全員ご提出ください。(2/26(金)※)**  
(予約システム、マークシートでの受付不可。)

**4月分の予約期間のお知らせ**

予約システム 3月1日(月)~17日(水)  
予約マークシート 3月1日(月)~10日(水) 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、お支払いなく給食の予約ができます。)

・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!

## 学校給食かお弁当を自由に選択できます! 中学校給食の献立

中学校給食は、中学生に必要な栄養が1か月平均してバランスよくとれるように、栄養価計算されたものを提供します。  
毎月配布する献立表を参考に、お子さんと普段の体調や日常生活の状況、望ましい食生活のあり方などについて話し合い、給食か弁当かを選択してください。

### 献立の内容

**主食(ご飯)**  
ほかほかのご飯  
・成長期の中学生が必要なエネルギーをとれるよう、ご飯は250g提供しています。  
・ビタミンや食物繊維が補える麦ご飯(週2回)や玄米ご飯(月2回)が、さらにお楽しみとして月2回炊き込みご飯が登場します。  
・ご飯は当日炊き上げたものを温かいまま配送・保管して、提供します。

**副食(おかず)**  
バラエティに富んだ5品以上の副食  
・毎日5品以上の副食は、旬の食材や地産地消の食材など豊富な食材を使い、調理法にも変化をつけています。  
・「フリップ中華いため」など小学校給食で食べていた、なじみのある献立もたくさん取り入れています。  
・あたたかいメニューとして、京都市オリジナルのレトルトのカレーやハッシュドビーフなども登場します。

**牛乳**  
成長期に必要なカルシウムがしっかりとれるよう、毎日200mlの牛乳が付いています。

**デザート**  
カルシウムの豊富なヨーグルトや、季節に合わせた和菓子、ゼリー等が月に数回登場します。

**徹底した衛生管理**  
当日調理を行い、加熱調理後は衛生管理のため20℃以下に冷却され、低温管理で配送・保管されます。昼食時間の30分前には保冷庫の電源を切り、冷えすぎないようにして提供します。

## 今月の新menu

**20日**  
マセドアンサラダ  
「マセドアン」とはフランス語で「さいの目切り」という意味です。さいの目にしたさつまいも、きゅうり、人参を調味料であえて仕上げます。

**27日**  
小松菜とささみのごまあえ  
小松菜・人参・ささみをねりごまであえています。ねりごまの良い風味が感じられ、野菜が苦手でも食べやすい献立です。

毎月新しい献立が登場します。お楽しみに!!

<p><b>6日</b> さけ 鮭の塩こうじ揚げ 麦</p> <p>・ほうれん草ともやしのごま煮 ・じゃがいものそぼろ煮 ・わかめとツナのさつと煮 ・えのきと人参のさっぱりいため</p> <p>肉や魚を塩こうじにつけるとやわらかくなります。</p>	<p><b>7日</b> 水 親子とじ</p> <p>・ちくわの磯辺揚げ ・ピーマンのおかか煮 ・大根菜と油揚げの煮浸し ・きゅうりのピリ辛いため</p> <p>「親子とじ」は、だして炊いた鶏肉、玉ねぎ、人参を卵でふんわりととじます。</p>	<p><b>8日</b> ホ ソースかつ 麦</p> <p>・キャベツとコーンのソテー ・かまぼこと小松菜のいため物 ・昆布豆 ・切干大根の煮付け</p> <p>「ソースかつ」はご飯にのせてソースかつ丼としても食べられます。</p>	<p><b>9日</b> 金 鰯フライのトマトソースかけ 玄米</p> <p>・ブロッコリーのごま煮 ・五目豆腐 ・二色いためサラダ ・パイナップル(缶)</p> <p>鰯フライは骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。</p>	<p><b>12日</b> 鶏肉のみそいため</p> <p>・春巻 ・厚揚げの煮付け ・大根菜としらす干しの煮浸し ・茎わかめのきんぴら</p> <p>カルシウムが豊富な大根菜とじゃこを組み合わせています。</p>	<p><b>13日</b> さば 鯖のカレー揚げ 麦</p> <p>・小松菜のソテー ・切干大根の中華味 ・シナモンかぼちゃ ・おから</p> <p>「シナモンかぼちゃ」は砂糖・バター・塩で煮てからシナモンを加えて仕上げます。</p>	<p><b>14日</b> 水 豚肉のケチャップ煮</p> <p>・チャウダー ・ブロッコリーのソテー ・和風ビュッフェ ・ごぼうのマスタードあえ</p> <p>ブロッコリーは免疫力を高めるビタミンCやEを豊富に含んでいます。</p>
<p><b>15日</b> 木 鶏肉のさっぱり煮 麦</p> <p>・大根菜のごま油いため ・ひじき豆 ・じゃがいものピリ辛いため ・なめたけ煮</p> <p>「なめたけ煮」はご飯によく合う味付けです。</p>	<p><b>16日</b> 金 えび マヨ</p> <p>・ゆでキャベツ ・高野豆腐のそぼろ煮 ・ほうれん草のおかか煮 ・こんにゃくのピリ辛いため</p> <p>「ゆでキャベツ」は「えびマヨ」と一緒に食べましょう。</p>	<p><b>19日</b> 月 ささみの照り焼き</p> <p>・小松菜のごまいため ・黒豆の五目煮 ・大根の甘酢煮 ・茎わかめのいため物</p> <p>京都府舞鶴産のささみです。</p>	<p><b>20日</b> 火 チキンの照りから 麦</p> <p>・野菜のせん切りいため ・厚揚げのしょうがあんかけ ・マセドアンサラダ ・切干大根のはりはり漬</p> <p>「マセドアンサラダ」は新献立です。</p>	<p><b>21日</b> 水 和風おろしハンバーグ</p> <p>・ほうれん草のソテー ・ペペロンチーノ ・もやしの煮浸し ・人参のごまあえ</p> <p>1年生の入学をお祝いで、日本で昔からお祝いの席で食べられてきた「赤飯」が登場します。手作りのおろしだれがかかった「和風おろしハンバーグ」や「ペペロンチーノ」を組み合わせています。</p>	<p><b>22日</b> 木 カ レ ー</p> <p>・豆腐入りつくねの煮し焼き ・小松菜の香味あえ ・ビーンズフライ ・こんにゃくのごまみそあえ</p> <p>「カレー」はご飯にかけて食べましょう。</p>	
<p><b>23日</b> 金 豚たま丼の具</p> <p>・豆鯉のから揚げ ・ブロッコリーのさつと煮 ・大根菜とえのきの煮浸し ・うの花サラダ</p> <p>京都府舞鶴産の豆鯉です。</p>	<p><b>26日</b> 月 ハニーマスタードチキン</p> <p>・キャベツのソテー ・ひじきとちくわのいり煮 ・ほうれん草のごまあえ ・いりじゃこ</p> <p>「ハニーマスタードチキン」はしょうゆ・はちみつ・粒マスタードで下味を付けた鶏肉を、じっくり焼き上げます。</p>	<p><b>27日</b> 火 飛魚の竜田揚げ</p> <p>・もやしいため ・小松菜とささみのごまあえ ・カリフラワーのチーズ焼き ・みかん(缶)</p> <p>「小松菜とささみのごまあえ」は新献立です。</p>	<p><b>28日</b> 水 春野菜のかき揚げ</p> <p>京都府産のたけのこです。</p> <p>春が旬の野菜やしらすを使った「春野菜のかき揚げ」が登場します。「たけのこ」と「わかめ」は相性が良く、「であいもん」と言われています。春にのびのびした食材をたくさん組み合わせました。</p>	<p><b>和(なごみ)献立</b></p> <p>・大根菜のおかかいため ・きんぴらごぼう ・若竹煮 ・菜の花のごまあえ</p>	<p><b>30日</b> 金 ビ ビ ン バ</p> <p>・いかのから揚げ ・野菜のきんぴら ・キャベツの煮浸し ・ベーコンとコーンのソテー</p> <p>「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。</p>	



令和3年4月

# 使用材料一覧表

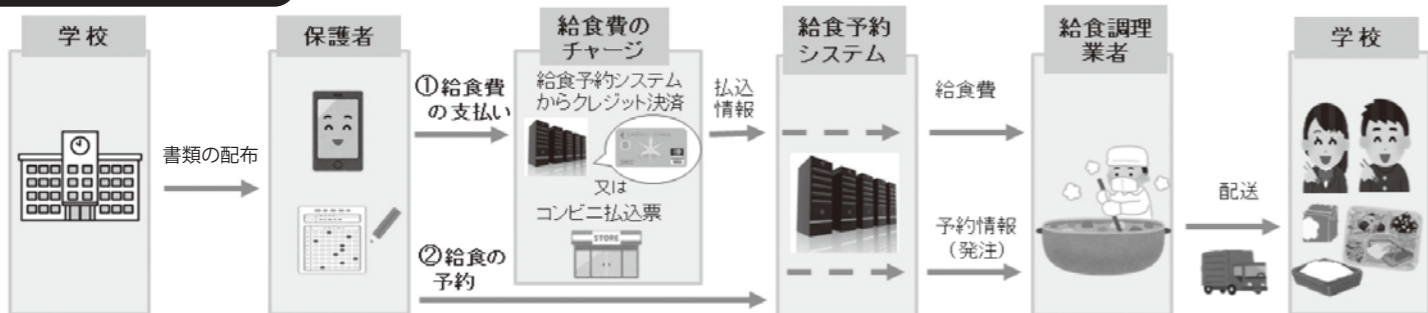


この印刷物が不要になれば  
「雑がみ」として古紙回収等へ！



中学校給食の予約などを行う「給食予約システム」の概要は、以下の通りです。

## 給食の予約から喫食まで



## 予約方法など

※新1年生に限り、4月分給食は「予約申請書」での予約となります。  
小学校へ全員ご提出ください。(予約システム、マークシートでの受付不可。)

**① 支払い**(チャージ)

チャージ方法は以下の通りです。

- ・予約システムからクレジット決済(即時反映)
- ・コンビニ払込票※による入金(2日後反映・土日祝日は除く)
- ※ バーコードを読み取り、LINE Payなど電子マネーでの在宅決済も可能です。

**20or90 食分の定額を事前にチャージします。**

20 食：1 か月相当 6,200 円＋手数料  
90 食：6 か月相当 27,900 円＋手数料  
☆別途、22 食分のクレジット自動チャージもあります。  
残金は卒業時に返金します。

**② 給食の予約**

3年生の卒業まで一括か1か月や1週間単位で申込みできます。  
予約システムなどから残高を確認の上、予約してください。

インターネットで マークシートで

☆予約期間は、毎月献立表の表面(左上部)に掲載します。

- ・献立表はインターネット上で、予約状況は予約システムから確認できます。
- ・「通知メール」(予約開始や申込締切のお知らせが届きます)も2種類のメールアドレスが登録可！

詳しい予約方法は、  
給食予約システム「ご利用案内」を  
ご参照ください。



## 16日(金) 960kcal

ご飯: 394kcal 精白米
えびマヨ: 280kcal 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)、トマトケチャップ、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
高野豆腐のそぼろ煮: 114kcal 高野豆腐、三温糖、(濃)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、本みりん、片栗粉
ほうれん草のおかか煮: 14kcal ほうれん草、花かつお、本みりん、(濃)醤油、昆布
こんにゃくのピリ辛いため: 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

## 19日(月) 794kcal

ご飯: 394kcal 精白米
ささしの照り焼き: 116kcal ささし、(濃)醤油、料理酒、本みりん、三温糖
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
黒豆の五目煮: 90kcal 黒豆、三温糖、(濃)醤油、本みりん、鶏もも肉、焼きちくわ、人参、板こんにゃく、(濃)醤油、ほうれん草、人参、大豆もやし、切干大根、コチンジャン、ごま油
大根の甘酢煮: 21kcal 大根、人参、しょうが、砂糖、食塩、(淡)醤油、米酢
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

## 20日(火) 918kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
チキンの照りから: 202kcal 鶏もも肉、しょうが、(濃)醤油、料理酒、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、本みりん、砂糖
野菜のせん切りいため: 27kcal キャベツ、人参、玉ねぎ、ひまわり油、食塩、こしょう
厚揚げのしょうがあんかけ: 87kcal 厚揚げ、三温糖、(濃)醤油、(淡)醤油、削り節、しょうが、片栗粉
マゼアンサラダ: 51kcal さつまいも、人参、きゅうり、砂糖、(淡)醤油、米酢、花かつお
切干大根のはりはり漬け: 23kcal 切干大根、細昆布、米酢、砂糖、(淡)醤油

## 21日(水) 965kcal

赤飯: 441kcal 精白米、もち米、古代米、ゆであずき、食塩
和風おろしハンバーグ: 151kcal ハンバーグB、塩こうじ、(濃)醤油、砂糖、削り節、大根おろし、玉ねぎ、本みりん、オイスターソース、粉寒天
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
ペレロチーノ: 132kcal セモリナスパゲティ、食塩、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、にんにく、とうがらし粉、オリーブ油、こしょう
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
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

## 22日(木) 942kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
カレー(レトルト): 194kcal
豆腐入りつくねの蒸し焼き: 68kcal 豆腐入りつくね、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
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

## 23日(金) 874kcal

ご飯: 394kcal 精白米
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、本みりん
豆腐のから揚げ: 51kcal 豆あじ、料理酒、(濃)醤油、小麦粉、片栗粉、ひまわり油
ブロッコリーのさっと煮: 15kcal ブロッコリー、本みりん、(淡)醤油、削り節
大根菜とえのきの煮浸し: 17kcal 大根菜、えのきだけ、本みりん、(淡)醤油、削り節
うの花サラダ: 51kcal おから、人参、ローズハム、コーン、マヨネーズ(ノンエッグ)、こしょう、砂糖、(淡)醤油、削り節

## 26日(月) 812kcal

ご飯: 394kcal 精白米
ハニーマスタードチキン: 161kcal 鶏もも肉、料理酒、(濃)醤油、はちみつ、粒マスタード、オリーブ油
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
ひじきとちくわのいり煮: 34kcal ひじき、焼きちくわ、ひまわり油、三温糖、本みりん、(濃)醤油、削り節
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
いりじゃこ: 32kcal かえりちりめん、ひまわり油、料理酒、砂糖、本みりん、(濃)醤油、削り節

## 27日(火) 754kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
飛魚の竜田揚げ: 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
もやしいため: 12kcal 太もやし、ピーマン、人参、ひまわり油、食塩、こしょう
小松菜とささみのごまあえ: 49kcal 小松菜、人参、鶏ささ身、料理酒、ねりごま、本みりん、(濃)醤油、削り節
カリフラワーのチーズ焼き: 26kcal カリフラワー、粉チーズ
みかん(缶): 19kcal

## 28日(水) 907kcal

ご飯: 358kcal 精白米
春野菜のかき揚げ: 182kcal しらす干し、焼きちくわ、じゃがいも、玉ねぎ、みつば、人参、小麦粉、片栗粉、食塩、ひまわり油
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
きんぴらごぼう: 49kcal 人参、ごぼう、ひまわり油、(濃)醤油、三温糖、料理酒、白ごま
若竹煮: 13kcal たけのこ、わかめ、本みりん、料理酒、(淡)醤油、削り節
菜の花のごまあえ: 24kcal 菜の花、すりごま、白ごま、(淡)醤油、本みりん、削り節
桜もち: 119kcal

## 30日(金) 885kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米、発芽玄米
ビビンバ: 186kcal 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、切干大根、コチンジャン、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
キャベツの煮浸し: 63kcal キャベツ、油揚げ、本みりん、(淡)醤油、削り節
ベーコンとコーンのソテー: 35kcal コーン、ベーコン、食塩、こしょう、ひまわり油

## 加工食品原材料アレルギー原因物質の表示について

中学校給食では、原材料の表示が義務付けされた7品目のうち、給食では使用しない「そば」「落花生」を除いた5品目に、給食でよく使用する「大豆」を加えた「卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ」の6品目を原材料とする加工食品について、献立表の裏面に○×で「使用、不使用」の表示をしています。

食物アレルギーのある生徒のおられる御家庭では、給食の申込みの参考にしてください。また、厳格な除去食等のために原材料の詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください。

⑤: 食材の加工場や給食調理委託施設において、コンタミネーション(意図しない微量のアレルゲンが混入する)の可能性があります。

## 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
7.13.15 21.23.30	油揚げ	×	○	×	×	×	×	12.20	厚揚げ	×	○	×	×	×	×	21	ハンバーグB	×	○	×	○	×	×
7.23.30	いり卵	○	×	×	○	×	×	13.21	オイスターソース	×	○	×	○	×	×	22	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
8	ロースとんかつ	×	○	×	○	×	×	13.23	おから	×	○	×	×	×	×	22	信州みそ	×	○	×	×	×	×
8	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×	13.14	バター	×	×	○	×	×	×	22	豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×
9	鯉パン粉付	×	○	×	○	×	×	14	チャウダー(レトルト)	×	×	○	○	×	×	22	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
9	木綿豆腐	×	○	×	×	×	×	14.16.23	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	27	粉チーズ	×	×	○	×	×	×
12	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	16	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	(濃・淡) 醤油		×	○	×	○	×	×
12	春巻	×	○	×	○	×	×	16	ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	○	×	×	×								
12.30	赤みそ	×	○	×	×	×	×	21	セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×								

※厳格な除去食等のために原材料の詳細が必要な方は、各学校へお問い合わせください。

※魚介類・海産物は、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。

※食材の加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ゲンが混入する)の可能性があります。