

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



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)〆)
(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!

6 火 鮭の塩こうじ揚げ 麦

・ほうれん草ともやしのごま煮・じゃがいものそぼろ煮
・わかめとツナのさっと煮・えのきと人参のさっぱりいため



肉や魚を
塩こうじにつけると
やわらかくなります。

7 水 親子とじ

・ちくわの磯辺揚げ・ピーマンのおかか煮
・大根葉と油揚げの煮浸し・きゅうりのピリ辛いため



「親子とじ」は、
だしで炊いた
鶏肉、玉ねぎ、
人参を卵で
ふんわりと
とします。

15 木 鶏肉のさっぱり煮 麦

・大根葉のごま油いため・ひじき豆
・じゃがいものピリ辛いため・なめたけ煮



「なめたけ煮」は
ご飯によく合う
味付けです。

16 金 えびマヨ

・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



「ゆでキャベツ」は
「えびマヨ」と
一緒に食べましょう。

23 金 豚たま丼の具

・豆漿のから揚げ・ブロッコリーのさっと煮
・大根葉とえのきの煮浸し・うの花サラダ



「豆漿のから揚げ」は
頭から骨ごと
食べることができます。
よくかんで食べましょう。

26 月 ハニーマスター・チキン

・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



「ハニーマスター
チキン」はしゅう
はちみつ・
粒マスターで
下味を付けた鶏肉を、
じっくり焼上げます。

予約システムには献立の1つ1つに
私達栄養教諭のコメントも載せています!

ここもしっかり
読んでね!!

牛乳が
(100ml)

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。

京都はぐくみ農業



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。
- 「プリプリ中華いため」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



デザート



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

- 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、加熱調理の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 NEW!



「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。



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!!

14 水 豚肉のケチャップ煮

・チャウダー・ブロッコリーのソテー
・和風ピクルス・ごぼうのマスタードあえ



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。

22 木 カレー

・豆腐入りつくねの蒸し焼き・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



「カレー」は
ご飯にかけて
食べましょう。

12 月 鶏肉のみぞいため

・春巻・厚揚げの煮付け
・大根葉としらす干しの煮浸し・茎わかめのきんぴら



カルシウムが
豊富な大根葉と
じゃこを組みわせて
います。

21 水 和風おろしハンバーグ

・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



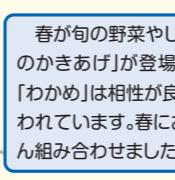
入学祝いmenu

1年生の入学をお祝いして、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。手作りのあおだれがかかった「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。



28 水 春野菜のかき揚げ

・大根葉のおかかいため・きんぴらごぼう
・若竹煮・菜の花のごまあえ



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、「てあいもん」と言われています。春においしい食材をたくさん組み合わせました。

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。

30 金 ビビンバ

・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



「ビビンバ」は
ご飯にのせて
食べましょう。



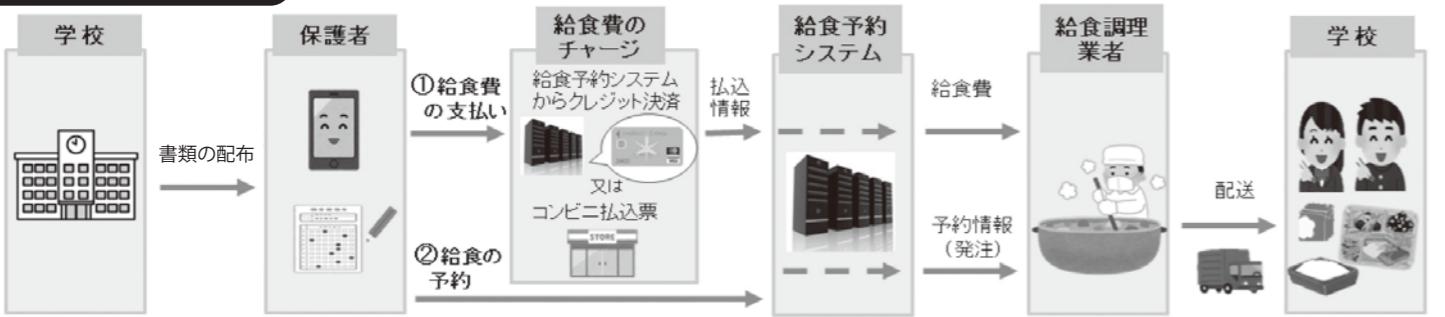
*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。

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

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。
20食: 1ヶ月相当 6,200円+手数料
90食: 6ヶ月相当 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。

・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!

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。

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 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、(淡)醤油、削り節、鶏ひき肉、しづが、ひまわり油、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(淡)醤油	
大根の甘酢煮: 21kcal 大根、人参、しづが、砂糖、食塩、(淡)醤油、米酢	
茎わかめのいため物: 13kcal 茎わかめ、しづが、ひまわり油、(淡)醤油、砂糖、白ごま、削り節	

20日(火) 918kcal	
ご飯: 390kcal 精白米	
チキンの照りから: 202kcal 鶏もも肉、しづが、(濃)醤油、料理酒、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、本みりん、砂糖	
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(淡)醤油	
大根の甘酢煮: 21kcal 大根、人参、しづが、砂糖、食塩、(淡)醤油、米酢	
茎わかめのいため物: 13kcal 茎わかめ、しづが、ひまわり油、(淡)醤油、砂糖、白ごま、削り節	

21日(水) 965kcal	
赤飯: 441kcal 精白米、もち米、古代米、ゆであずき缶、食塩	
和風おろしハンバーグ: 151kcal ハンバーグ、塩こうじ、(濃)醤油、砂糖、削り節、大根おろし、玉ねぎ、本みりん、オイスター調味料、粉寒天	
ほうれん草のソテー: 22kcal ほうれん草、人参、玉ねぎ、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡)醤油	
厚揚げのしづがあんかけ: 87kcal 厚揚げ、三温糖、(濃)醤油、(淡)醤油、削り節、しづが、片栗粉	
マセドンアンサラダ: 51kcal さつまいも、人参、きゅうり、砂糖、(淡)醤油、米酢、花かつお	
人参のごまえ: 28kcal 人参、白ごま、ひまわり油、料理酒、(濃)醤油、本みりん	
こんにゃくのごまみそあえ: 35kcal 板こんにゃく、ごま油、マヨネーズ(ノンエッグ)、こしょう、砂糖、(淡)醤油、削り節	

22日(木) 942kcal	
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、しづが、白ねぎ、(濃)醤油、ごま油	
プロッコリーのさっと煮: 15kcal プロッコリー、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	
ピーンズフライ: 98kcal ミックスピーンズ、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、ごま油、マヨネーズ(ノンエッグ)、こしょう、砂糖、(淡)醤油、削り節	

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、片栗粉、本みりん	
豆豚のから揚げ: 51kcal 豆あげ、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: 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、ちくわ、ひまわり油、三温糖、本みりん、(濃)醤油、削り節	
ほうれん草のごまえ: 30kcal ほうれん草、すりごま、白ごま、(淡)醤油、本みりん、削り節	
うの花サラダ: 51kcal おから、人参、ロースハム、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	
いりじやこ: 32kcal いりじやこ、ひまわり油、料理酒、砂糖、本みりん、(濃)醤油、削り節	
みかん(缶): 19kcal	

26日(月) 812kcal	
ご飯: 394kcal 精白米	
ハニーマスターとチキン: 161kcal 鶏もも肉、料理酒、(濃)醤油、はちみつ、粒マスター、オリーブ油	
もやじいため: 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	

27日(火) 754kcal	
ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦	
とびうおの竜田揚げ: 120kcal とびうお、しづが、(淡)醤油、料理酒、片栗粉、小麦粉、ひまわり油	
もやじいため: 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、焼きちくわじやがいも、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	
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	
ピーナッツ: 186kcal 豚ひき肉、しづが、ひまわり油、赤みそ、砂糖、白ごま、本みりん、料理酒、(濃)醤油、(淡)醤油、削り節	
いかのから揚げ: 35kcal いか、こじよう、(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、つきこんにやく、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	
ペーパンとコーンのソテー: 35kcal コーン、ペーパン、食塩、こじよう、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、「大豆」を加えて表示します。	※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。	
③: 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。	

6日(火) 822kcal	

<tbl_r