

選択制・中学校給食  
令和4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  
City of Kyoto, All rights reserved.

**6月分の予約期間のお知らせ**  
予約システム 5月1日(日)~16日(月)  
予約マークシート 5月9日(月) までに学校へ提出

・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!

**地産地消**

とびうお 飛魚  
とびうお 飛魚のかわり揚げ

まめあじ 豆鰯  
まめあじ 豆鰯のから揚げ

とちうお 太刀魚  
とちうお 太刀魚のレモンだれ

万願寺とうがらし  
豚肉と万願寺とうがらしのいためもの

いわし 鰯  
鰯のかば焼き

※収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。

今月の新menu

1e 太刀魚のレモンだれ  
京都府舞鶴港で水揚げされる太刀魚を、骨ごと食べられるようから揚げにして、手作りのレモンだれをかけて仕上げます。

17e 万願寺とうがらしとお揚げの炊いたん  
京都府産の万願寺とうがらしを、油揚げと一緒にたっぷりのだしで煮含めます。しょうがも加えて、あっさりとした味わいに仕上げます。

30e 鰻の梅煮  
夏に旬を迎える鰻を、梅干しやしょうゆ、みりんなどでじっくりと煮含めます。梅干しのほのかな酸味も楽しんでください。

1水 たけのこコロッケ  
・ほうれん草とコーンのソテー  
・切干大根の中華味  
・カリフラワーのチーズ焼き  
・きのこのバターソテー  
カリフラワーに粉チーズをかけてこんがり焼いています。

2木 飛魚のかわり揚げ  
・キャベツのソテー  
・きつね丼の具  
・春雨のいため物  
・こんにゃくの土佐煮  
「きつね丼の具」はご飯にのせて食べましょう。  
京都府舞鶴産の飛魚です。

3金 豚肉のケチャップ煮  
・チャウダー  
・大根葉のいため物  
・ひじきのソテー  
・ごぼうのマスタードあえ  
「カレーピラフ」は人気の炊き込みご飯です。  
カレーピラフ

6月親子とし  
・豆鰯のから揚げ  
・小松菜のいため物  
・キャベツのごま煮  
・もずく酢  
京都府舞鶴産の豆鰯です。  
豆鰯のから揚げは頭から尻尾まで骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

7火 太刀魚のレモンだれ  
・大根葉のおかいため  
・わかめとやしのごまいため  
・うの花サラダ  
・三度豆のソテー  
京都府舞鶴産の太刀魚です。  
「太刀魚のレモンだれ」は新献立です。骨ごと食べられるので、よくかんで食べましょう。

8水 豚肉のしょうがいため  
・ブロッコリーのソテー  
・切干大根の煮付け  
・ほうれん草のお浸し  
・ピーンスフライ  
「ピーンスフライ」は、大豆や手亡豆、金時豆などいろいろな種類の豆に、衣をつけて揚げています。

9木 ししゃものから揚げ  
・ちくわの天ぷら  
・小松菜のガーリックいため  
・なすのキーマカレー  
・カリフラワーのバターいため  
・えのきと人参のさっぱりいため  
「なすのキーマカレー」はご飯にのせて食べましょう。

10金 鶏肉の照り焼き  
・大根葉のごまいため  
・高野豆腐と野菜の煮物  
・シナモンかぼちゃ  
・和風ピクルス  
赤しそふかけを加えた「和風ピクルス」です。常備菜にもおすすめ!

13月 えびマヨ  
・ゆでキャベツ  
・豚肉とニラのピリ辛いため  
・ひじきの煮物  
・パイナップル(缶)  
「えびマヨ」には手作りのマヨネーズをたっぷりかけています。「ゆでキャベツ」と一緒に食べましょう。

14火 鶏肉のチリソースあえ  
・小松菜とコーンのソテー  
・きんぴらごぼう  
・切干大根のごまあえ  
・きゅうりの土佐煮  
鶏肉のから揚げに、手作りのチリソースを絡めて仕上げます。ご飯によく合う一品です。

15水 枝豆のかき揚げ  
・ほうれん草のごまあえ  
・高野豆腐のそぼろ煮  
・じゃがいものあつさり煮  
・こんにゃくの南蛮いため  
「枝豆のかき揚げ」は、これら旬の枝豆を使って、ひとつひとつ揚げています。

16木 冷しゃぶ  
・ゆでもやし  
・五色いため  
・昆布豆  
・なめたけ煮  
「冷しゃぶ」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。

17金 さば 鯖のしょうが煮  
・ブロッコリーのさっと煮  
・小松菜とささみのごまあえ  
・万願寺とうがらしとお揚げの炊いたん  
・人参のごまあえ  
京都府産の万願寺とうがらしです。  
「万願寺とうがらしとお揚げの炊いたん」は新献立です。

20月 カレー  
・コーンとツナのふわり揚げ  
・大根葉のごま油いため  
・きゅうりの甘酢煮  
・ごぼうのいため煮  
「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

21火 ビビンバ  
・豆腐入りつくねの蒸し焼き  
・野菜のきんぴら  
・キャベツの土佐煮  
・さつま芋の煮物  
「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

22水 鰯のみぞれがけ  
・小松菜のごまいため  
・五目豆腐  
・なすのごま煮  
・酢の物  
鰯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

23木 鶏肉のさっぱり煮  
・ほうれん草のいため物  
・ひじき豆  
・糸こんにゃくの甘辛いため  
・人参とセロリのマスタードあえ  
「ひじき豆」は、鉄やカルシウムの豊富な海藻類と大豆製品をしっかり食べられる献立です。

24金 鮭の塩焼き  
・キャベツとコーンのソテー  
・ジャージャー麺  
・ピーマンのおかか煮  
・みかん(缶)  
「ジャージャー麺」は手作りの甘い肉みそと、麺をよく混ぜて食べましょう。  
ヨーグルト

27月 豚肉と万願寺とうがらしのいためもの  
・ブロッコリーのガーリックソテー  
・大根葉と油揚げの煮浸し  
・かぼちゃの煮付け  
・茎わかめのいため物  
小学校給食でも登場する、旬の万願寺とうがらしを使った献立です。  
京都府産の万願寺とうがらしです。

28火 鰯のかば焼き  
・小松菜の香味あえ  
・豚肉と大豆の中華煮  
・じゃがいものピリ辛いため  
・わかめとツナのさっと煮  
京都府舞鶴産の鰯です。  
「鰯のかば焼き」は衣をつけて揚げ、甘辛いタレを絡めて仕上げます。

29水 棒々鶏  
・もやしいため  
・キャベツの煮浸し  
・切干大根のはりはり漬け  
・いりじゃこ  
「棒々鶏」は、茹でた鶏肉に、手作りのごまだれをたっぷりかけています。

30木 鰻の梅煮  
・ほうれん草のおかか煮  
・ひじきと高野豆腐の煮物  
・白玉あずき  
・こんにゃくのごまみそあえ  
6月30日は「夏越の祓(なごしのはらえ)」と言って、半年の厄を払い、残り半年の無病息災を願う行事です。旬の鰻を使った新献立の「鰻の梅煮」や、厄除けのあずきを使った「白玉あずき」を組み合わせています。旬の食材や季節の行事に親しんでください。





令和4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。生涯を通じた心身の健康を支える食育。その推進には、健康な生活習慣を実践するための「食環境づくり」が大切です。

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む「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「京の食育通信」などで随時、発信していきます。

### 8日(水) 851kcal

ご飯: 394kcal 精白米
豚肉のしょうがいため: 124kcal 豚もも肉, 食塩, こしょう, 玉ねぎ, しょうが, ひまわり油, 本みりん, 料理酒, (濃) 醤油, オイスターソース
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
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
ほうれん草のお浸し: 10kcal ほうれん草, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節
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

### 9日(木) 779kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
ししゃものから揚げ: 58kcal ししゃも, ひまわり油
ちくわの天ぷら: 62kcal 焼きちくわ, 小麦粉, ひまわり油
小松菜のガーリックいため: 13kcal 小松菜, にんにく, ひまわり油, (淡) 醤油, 食塩, こしょう
なすのキーマカレー: 85kcal 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, 人参, プロセスチーズ, カレー粉, ヨーグルト(全脂無糖), フルーツチャツネ, トマトケチャップ, デミグラスソース, パーベキューソース, (濃) 醤油, チキンスープ, ローリエ
カリフラワーのバターいため: 23kcal カリフラワー, 玉ねぎ, バター, 食塩, こしょう
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

### 10日(金) 885kcal

ご飯: 394kcal 精白米
鶏肉の照り焼き: 176kcal 鶏もも肉, 料理酒, (濃) 醤油, 砂糖, 本みりん, ひまわり油, 片栗粉
大根菜のごまいため: 27kcal 大根菜, 白ごま, ひまわり油, 本みりん, (淡) 醤油
高野豆腐と野菜の煮物: 92kcal 高野豆腐, 人参, 干しいたけ, 三温糖, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節
シナモンかぼちゃ: 42kcal 西洋かぼちゃ, バター, 砂糖, 食塩, シナモン
和風ビクルス: 16kcal きゅうり, 人参, 赤しそふりかけ, 白ごま, 砂糖, 食塩, (濃) 醤油, りんご酢
パイナップル(缶): 25kcal

### 13日(月) 969kcal

ご飯: 394kcal 精白米
えびマヨ: 278kcal 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, 砂糖
ゆでキャベツ: 9kcal キャベツ, 食塩
豚肉とニラのピリ辛いため: 66kcal 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
ひじきの煮物: 59kcal ひじき, 油揚げ, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節
パイナップル(缶): 25kcal

### 14日(火) 950kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
鶏肉のチリソースあえ: 237kcal 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, にんにく, トマトケチャップ, トウバンジャン, 砂糖, 米酢
小松菜とコーンのソテー: 24kcal 小松菜, コーン, ひまわり油, (淡) 醤油, 食塩, こしょう
きんぴらごぼろ: 50kcal 人参, ごぼろ, 糸こんにゃく, ひまわり油, (濃) 醤油, 三温糖, 料理酒, 白ごま
切干大根のごまあえ: 105kcal 切干大根, まぐろフレーク, 人参, ねりごま, 白ごま, 砂糖, 本みりん, (淡) 醤油, (濃) 醤油, 削り節
きゅうりの土佐煮: 6kcal きゅうり, しょうが, 昆布, 花かつお, (淡) 醤油

### 15日(水) 940kcal

ご飯: 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
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
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, しょうが, ひまわり油, 玉ねぎ, 人参, 料理酒, 本みりん, 片栗粉
じゃがいものあっさり煮: 40kcal じゃがいも, 本みりん, 三温糖, (淡) 醤油, 削り節
こんにゃくの南蛮いため: 15kcal 板こんにゃく, 白ごま, ごま油, 米酢, (濃) 醤油, 砂糖, とうがらし粉, 削り節

### 16日(木) 811kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
冷しゃぶ: 124kcal 豚もも肉, 料理酒, きゅうり, (濃) 醤油, ゆず果汁, 砂糖, 粉寒天
ゆでもやし: 7kcal 太もやし, 食塩
五色いため: 68kcal まぐろフレーク, キャベツ, コーン, 人参, ビーマン, ひまわり油, こしょう, (淡) 醤油
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
なめたけ煮: 11kcal えのきだけ, 料理酒, 本みりん, (濃) 醤油, (淡) 醤油

### 17日(金) 836kcal

ご飯: 394kcal 精白米
鯖のしょうがが煮: 156kcal さば, しょうが, 三温糖, 料理酒, (濃) 醤油
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
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, なりごま, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節
万願寺とうがらしとお揚げの炊いたん: 56kcal 油揚げ, 万願寺とうがらし, しょうが, 削り節, 料理酒, (淡) 醤油, 片栗粉
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

## 和食と和菓子

6月16日は「和菓子の日」とわれています。奈良時代に、仁明天皇(810～850年)が16個のお菓子を供えて「病気がなくなり、みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願ったことが由来とされています。

和菓子はお米や、小豆などの豆類、寒天など植物由来の材料から作られるものが多く、年中食べられるものや、和食と同じく季節感を大切に、名前や形、食材で、自然の美しさや移ろいを表現しているものがあります。年中行事などにも深く関わっていて、例えば、京都では6月30日の夏越の祓に合わせて「水無月」を食べる習慣がありますね。その時期にちなんだお菓子を用意するなど、身近なところから和菓子を楽しんでみてください。

### 20日(月) 864kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米
カレー(レトルト): 194kcal
コーンとツナのふんわり揚げ: 89kcal 豆腐, おから, コーン, まぐろフレーク, 小麦粉, 片栗粉, 食塩, こしょう, (淡) 醤油, 豆乳, ひまわり油
大根菜のごま油いため: 16kcal 大根菜, ごま油, 砂糖, (淡) 醤油
きゅうりの日酢煮: 15kcal きゅうり, しょうが, 砂糖, 食塩, (淡) 醤油, りんご酢
ごぼろのいため煮: 19kcal ごぼろ, ひまわり油, 砂糖, 本みりん, (濃) 醤油

### 21日(火) 867kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
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, (淡) 醤油, ほうれん草, 人参, 大豆もやし, ごま油
豆腐入りつくねの蒸し焼き: 63kcal 豆腐入りつくね, 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
キャベツの土佐煮: 16kcal キャベツ, しょうが, 本みりん, (淡) 醤油, 花かつお
さつまいもの煮物: 46kcal さつまいも, 三温糖, (淡) 醤油, 本みりん, 削り節

### 28日(火) 906kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
鯖のかば焼き: 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
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
豚肉と大豆の中華煮: 117kcal 大豆水煮, 豚もも肉, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, ひまわり油, 料理酒, 本みりん, (濃) 醤油, オイスターソース, 食塩, こしょう
じゃがいものピリ辛いため: 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
わかめとツナのさっと煮: 29kcal わかめ, まぐろフレーク, 料理酒, (淡) 醤油, 本みりん, 削り節

### 29日(水) 897kcal

ご飯: 394kcal 精白米
棒々鶏: 220kcal 鶏むね肉, 料理酒, 食塩, きゅうり, 白ねぎ, ごま油, しょうが, ねりごま, 白みそ, 砂糖, (淡) 醤油, マヨネーズ(ノンエッグ), 米酢, トウバンジャン
もやしいため: 25kcal 大豆もやし, 人参, ビーマン, ひまわり油, 食塩, こしょう
キャベツの煮浸し: 65kcal キャベツ, まぐろフレーク, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節
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
いりじやこ: 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

### 30日(木) 901kcal

麦ご飯: 355kcal 精白米, 米粒麦
鯖の梅煮: 115kcal あじ, しょうが, 梅干し, 三温糖, 料理酒, (濃) 醤油
ほうれん草のおかが煮: 14kcal ほうれん草, 花かつお, 本みりん, (濃) 醤油, 昆布
ひじきと高野豆腐の煮物: 102kcal ひじき, 高野豆腐, 油揚げ, 人参, 砂糖, 本みりん, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 削り節
白玉あずき: 143kcal 白玉だんご, ゆであずき
こんにゃくのごまみそあえ: 34kcal 板こんにゃく, 砂糖, 本みりん, 料理酒, 信州みそ, すりごま

### 加工食品原材料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
1	たけのこコロッケ	×	○	×	○	×	×	8	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
1	粉チーズ	×	×	○	×	×	×	9	乾燥クラッシュ大豆	×	○	×	×	×	×
1,8,28	オイスターソース	×	○	×	○	×	×	9	デミグラスソース	×	○	×	○	×	×
1,7,9,10	バター	×	×	○	×	×	×	9	プロセスチーズ	×	×	○	×	×	×
2,8,13,17,23,27,30	油揚げ	×	○	×	×	×	×	9,13	ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	○	×	×	×
3	チャウダー(レトルト)	×	×	○	○	×	×	10,15,30	高野豆腐	×	○	×	×	×	×
3,7,13,29	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	13,30	信州みそ	×	○	×	×	×	×
6,21	いり卵	○	×	×	○	×	×	20	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
7,20	おから	×	○	×	×	×	×	20	豆乳	×	○	×	×	×	×

\*価格な除き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・海藻類は、いかたえび・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ゲンが混入する)の可能性があります。