

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

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

2日 とびうお 飛魚
とびうお 飛魚のかわり揚げ

6日 まめあじ 豆鰯
まめあじ 豆鰯のから揚げ

10日 たちうお 太刀魚
たちうお 太刀魚のレモンだれ

27日 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

28日 いわし 鮎
いわし 鮎のかば焼き

※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 NEW!

1日 たちうお 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。

17日 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。

30日 あじ 鯵の梅煮
夏に旬を迎える鯵を、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 麦
・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」は人気の炊込みご飯です。
カレーピラフ

6月 親子どじ 玄米
・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 NEW! 麦
・大根葉のあかいため・わかめともやしのさまで
・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・ピーンズフライ
ピーンズフライは、大豆や生豆、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 麦
・ちくわの天がら・小松菜のガーリックいため・なすのキマカレー
・カリフラワーのバターアイテム・えのきと人参のさっぱりいため
「なすのキマカレー」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・和風ピクリス
赤そりりかけを加えた「和風ピクリス」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・パインアップル(缶)
「えびマヨ」には手作りのマヨソース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 麦
・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
・じゃがいものあっさり煮・こんにゃくの南蛮いため
「枝豆のかき揚げ」は、これか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 麦
・ゆでてもやし・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。「ゆでてもやし」と一緒に食べましょう。

17金 鮭のしょうが煮 NEW!
・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 玄米
・コーンとツナのふんわり揚げ・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 麦
・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・さつまいもの煮物
「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。

23木 鶏肉のさっぱり煮 麦
・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」は手作りの甘辛い肉そと、麺をよく混ぜて食べましょう。
ヨーグルト

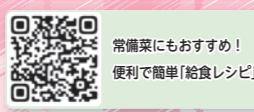
27月 豚肉と万願寺とうがらしのいためもの
・ブロッコリーのガーリックソテー・大根葉と油揚げの煮浸し
・かぼちゃの煮付け・茎わかめのいため物
小学校給食でも登場する旬の万願寺とうがらしを使った献立です。
京都府舞鶴産の万願寺とうがらしです。

28火 鰯のかば焼き 麦
・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
「鰯のかば焼き」は衣をつけて揚げて、甘辛い味のタレを絡めて仕上げます。

29水 パン棒 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
パン棒鶏は、茹でた鶏肉に、手作りのこま切れをたっぷりかけています。

30木 鯵の梅煮
・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(なごしのはらい)」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。旬の鰯を使った新献立の「鰯の梅煮」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。

予約システムには日々の献立の1つ1つに
私達栄養教諭のコメントも載せています!



※献立は、諸事情により一部
変更する場合があります。

ここもしっかりと
読んでね!!

牛乳が
MILK

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。





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 MILK

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
プロッコリーのソテー: 14kcal プロッコリー、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
ほうれん草のお湯し: 10kcal ほうれん草、本みりん、(濃) 醤油、削り節
ピーンズフライ: 72kcal 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

9日(木) 779kcal MILK

ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
しゃものから揚げ: 58kcal 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
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、しようが、ひまわり油、なす、ホールトマト、玉ねぎ、人参、ブロセスチーズ、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、バーベキューソース、(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
えのきと人参のさつぱりいため: 10kcal えのきだけ、人参、ひまわり油、(淡) 醤油、ゆず果汁

10日(金) 885kcal MILK

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
大根葉のごまいいため: 27kcal 大根葉、白ごま、ひまわり油、本みりん、(淡) 醤油
ゆでキャベツ: 9kcal キャベツ、食塩
高野豆腐と野菜の煮物: 92kcal 高野豆腐、人参、干しこじたけ、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
和風ピクルス: 16kcal きゅうり、人参、赤しそかけ、白ごま、砂糖、食塩、(濃) 醤油、りんご酢
パイナップル(缶): 25kcal

1日(水) 764kcal MILK

ご飯: 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
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
切干大根の中華味: 62kcal 切干大根、つきこんにやく、人参、豚もも肉、料理酒、ごま油、砂糖、オイスターソース、(淡) 醤油、(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
きのこのバターソテー: 12kcal しいたけ、本しめじ、玉ねぎ、バター、食塩、こしょう

2日(木) 858kcal MILK

ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
飛魚のかわり揚げ: 125kcal とびうお、(濃) 醤油、料理酒、赤しそぶりかけ、片栗粉、小麦粉、ひまわり油
キャベツのソテー: 15kcal キャベツ、人参、ひまわり油、食塩、こしょう
豚肉のケチャップ煮: 110kcal 豚もも肉、玉ねぎ、ひまわり油、砂糖、トマトケチャップ、バーベキューソース、ウスターソース
きつね丼の具: 153kcal 油揚げ、砂糖、(淡) 醤油、玉ねぎ、青ねぎ、砂糖、本みりん、削り節
春雨のいため物: 26kcal 緑豆はるさめ、人参、太もやし、干しこじたけ、ごま油、料理酒、食塩、こしょう、(濃) 醤油、(淡) 醤油
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

3日(金) 893kcal MILK

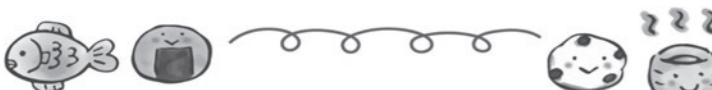
ご飯: 393kcal 精白米、発芽玄米
親子丼: 167kcal 鶏もも肉、いり卵、卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ、片栗粉、砂糖、本みりん、(淡) 醤油、削り節
チャウダー(レトルト): 131kcal
豆漬のから揚げ: 51kcal 豆あじ、料理酒、(濃) 醤油、小麦粉、片栗粉、ひまわり油
大根葉のいため物: 19kcal 大根葉、ひまわり油、(淡) 醤油
小松菜のいため物: 14kcal 小松菜、ひまわり油、(淡) 醤油
キャベツのごま煮: 23kcal キャベツ、白ごま、(淡) 醤油、削り節
もずく酢: 7kcal きゅうり、もずく、砂糖、(淡) 醤油、米酢、ゆず果汁、削り節

6日(月) 793kcal MILK

ご飯: 393kcal 精白米、米粒麦
太刀魚のレモンだれ: 214kcal 太刀魚漬粉付き、ひまわり油、砂糖、(濃) 醤油、レモン果汁
大根葉のおかかいため: 17kcal 大根葉、花かつお、本みりん、(淡) 醤油、ひまわり油
わかめともやしのこまいため: 36kcal 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: 82kcal おから、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
三度豆のソテー: 4kcal 三度豆、バター、食塩、こしょう

7日(火) 881kcal MILK

ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
太刀魚のレモンだれ: 214kcal 太刀魚漬粉付き、ひまわり油、砂糖、(濃) 醤油、レモン果汁
大根葉のおかかいため: 17kcal 大根葉、花かつお、本みりん、(淡) 醤油、ひまわり油
わかめともやしのこまいため: 36kcal 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: 82kcal おから、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
三度豆のソテー: 4kcal 三度豆、バター、食塩、こしょう



和食と和菓子

6月16日は「和菓子の日」といわれています。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、和食と同じ季節感を大切にし、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 MILK

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
大根葉のごま油いため: 16kcal 大根葉、ごま油、砂糖、(淡) 醤油
きゅうりの甘酢: 15kcal きゅうり、しょうが、砂糖、食塩、(淡) 醤油、りんご酢
ごぼうのいため煮: 19kcal ごぼう、ひまわり油、砂糖、本みりん、(淡) 醤油

21日(火) 867kcal MILK

ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
とりめし: 409kcal 精白米、鶏もも肉、ごぼう、人参、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
鰯のみぞれかけ: 89kcal 鰯漬粉付き、ひまわり油、大根おろし、(淡) 醤油、(淡) 醤油、本みりん、ゆず果汁、削り節、片栗粉
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、つきこんにやく、白ごま、ひまわり油、砂糖、本みりん、(淡) 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

22日(水) 759kcal MILK

ご飯: 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、(淡) 醤油
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
五目豆腐: 62kcal 豆腐、豚もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ、(淡) 醤油、(濃) 醤油、削り節
糸こんにゃくの甘辛いため: 15kcal 糸こんにゃく、ひまわり油、砂糖、(淡) 醤油
酢の物: 12kcal きゅうり、かまぼこ、わかめ、砂糖、(淡) 醤油、米酢、削り節

23日(木) 856kcal MILK

ご飯: 358kcal 精白米
鶏の塩焼き: 80kcal さけ、食塩
キャベツとコーンのソテー: 26kcal キャベツ、コーン、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡) 醤油
ほうれん草のいため物: 20kcal ほうれん草、ひまわり油、(淡) 醤油、本みりん
小松菜のいため物: 22kcal 小松菜、白ごま、ひまわり油、本みりん、(淡) 醤油
ひじき豆: 106kcal ひじき、大豆水煮、油揚げ、ひまわり油、三温糖、本みりん、(淡) 醤油、削り節
糸こんにゃくの甘辛いため: 15kcal 糸こんにゃく、ひまわり油、砂糖、(淡) 醤油
人參とセロリのマスタードあえ: 20kcal 人參、セロリ、ひまわり油、りんご酢、砂糖、食塩、粒マスター

24日(金) 822kcal MILK

ご飯: 394kcal 精白米
鶏の塩焼き: 80kcal さけ、食塩
キーマのカツ丼: 14kcal プロッコリー、にんにく、(淡) 醤油、食塩、こしょう、ひまわり油
大根葉と油揚げの煮浸し: 61kcal 大根葉、油揚げ、三温糖、本みりん、(淡) 醤油、削り節
かぼちゃの煮付け: 52kcal 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: 7kcal 茎わかめ、(淡) 醤油、砂糖、削り節

27日(月) 771kcal MILK

ご飯: 394kcal 精白米
豚肉と万願寺とうがらしのいため物: 105kcal 豚もも肉、料理酒、(淡) 醤油、玉ねぎ、万願寺とうがらし、(淡) 醤油、砂糖、本みりん、(淡) 醤油
プロッコリーのガーリックソテー: 14kcal プロッコリー、にんにく、(淡) 醤油、食塩、こしょう、ひまわり油
小松菜とささみのこまあえ: 49kcal 小松菜、人參、鶏ささ身、料理酒、ねりごま、本みりん、(淡) 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、(淡) 醤油、片栗粉
人参のこまあえ: 28kcal 人參、白ごま、ひまわり油、料理酒、(淡) 醤油、本みりん
なめたけ煮: 11kcal えのきだけ、料理酒、本みりん、(淡) 醤油、(淡) 醤油

28日(火) 906kcal MILK

ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
鶏のかば焼き: 175kcal いわし、(淡) 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、(淡) 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、干しこじたけ、ひまわり油、料理酒、本みりん、(淡) 醤油、オイスターソース
じゃがいものピリ辛いため: 38kcal じゃがいも、(淡) 醤油、(淡) 醤油、(淡) 醤油
わかめとツナのさつと煮: 29kcal わかめ、まぐろフレーク、料理酒、(淡) 醤油、本みりん、削り節
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、(淡) 醤油、削り節

29日(水) 897kcal MILK

ご飯: 394kcal 精白米、米粒麦
棒々鶏: 220kcal 鶏むね肉、料理酒、食塩、きゅうり、白ねぎ、ごま油、(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、(淡) 醤油、(淡) 醤油
キャベツの煮浸し: 65kcal キャベツ、まぐろフレーク、(淡) 醤油、削り節
切干大根のはりはり煮: 23kcal 切干大根、細昆布、米酢、砂糖、(淡) 醤油
白玉あずき: 143kcal 白玉だんご、ゆであずき
こんにゃくのこまみそあえ: 34kcal こんにゃく、砂糖、本みりん、料理酒、信州みそ、(淡) 醤油、削り節

30日(木) 901kcal MILK

ご飯: 355kcal 精白米、米粒麦
あじの梅煮: 115kcal あじ、(淡) 醤油、(濃) 醤油
ほうれん草のおかか煮: 14kcal ほうれん草、花かつお、本みりん、(淡) 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、(淡) 醤油、(淡) 醤油、削り節
白玉あずき: 143kcal 白玉だんご、ゆであずき
こんにゃくのこまみそあえ: 34kcal こんにゃく、砂糖、本みりん、料理酒、信州みそ、(淡) 醤油、削り節

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

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	たけのこコロッケ	×	○	×	○	×	×	8	ミックスピーンズ	×	○	×	×	×	×	20,22	豆腐	×	○	×	×	×	×
1	粉チーズ	×	×	○	×	○	×	9	乾燥クラッシュ大豆	×	○	×	○	×	×	21	赤みそ	×	○	×	○	×	×
1,8,28	オイスターソース	×	○	×	○	○	×	9	デミグラスソース	×	○	×	○	×	×								