

選択制・中学校給食 令和4年 10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



10月分の予約期間のお知らせ

予約システム 9月1日(木)~14日(水)
予約マークシート 9月7日(水)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!

食材費高騰への対応について

新型コロナウイルス感染症等の影響により食材費が高騰していますが、京都市では、6月の市会において国の臨時交付金を活用するための補正予算が議決されました。引き続き、保護者の皆様の負担を増やすことなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量の給食を提供していきます。

今月の新menu NEW!



きのこのスパゲティ

秋が旬のしめじ、エリンギを使ったスパゲティです。食塩、にんにく、とうがらし粉のシンプルな味付けで美味しい仕上げます。



和風カレー豆腐

「和風カレー豆腐」は小学校給食でも人気の献立です。だしのうま味とカレー粉のスパイスを味わってください。

21金 鶏肉のスパイシーいため 玄米

・小松菜のいため物・高野豆腐と野菜の煮物・切干大根のはりはり漬け・いりじゃこ



24月 力 レ 一

・焼きハンバーグ・ほうれん草ともやしのソテー・カリフラワーのレモン和え・うの花サラダ



25火 かれい 鰯のみぞれかけ 麦

・小松菜の香味あえ・じゃがいものそぼろ煮・すんだもち・こんにゃくの土佐煮



26水 か き 揚 げ

・大根葉のごま油いため・豚肉と大豆の中華煮・ごぼうの甘辛煮・人参とセロリのマスタードあえ



27木 鶏肉のみそいため 麦

・ほうれん草のいため物・マーボー大根・芋いも・みかん(缶)



28金 み そ カ ツ

・小松菜とコーンのソテー・高野豆腐の煮つけ・茎わかめのきんぴら・切干大根の三杯酢



31月 え び マ ヨ

・ゆでキャベツ・大根葉と油揚げの煮浸し・シナモンかぼちゃ・こんにゃくのビリ辛いため



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！



常備菜にもおすすめ!
便利で簡単「給食レシピ」

※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
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。



食品ロスを減らすために私たちができることはなんでしょう?

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

日本の食品ロス量
**年間※
522万トン**
※令和2年度推計値

国民1人あたりに換算すると…
113グラム/日
毎日、ご飯1杯弱を捨てている!?

食品メーカーなどの企業と家庭が、身近な問題として意識することで、少しずつ減ってきてはいますが、日本の食品ロスは世界の食料支援量(年間約420万トン/2020年)の1.2倍に相当するほどです。
また、食品ロスの半分は、家庭から出ています。

食品ロスを減らすために、たとえば…

- 買い物をする前に、冷蔵庫などの在庫をチェックする。→買すぎるなど、むだな買い物をなくします。
- 買い物をするときは、食品を奥から取らずに「てまえどり」。→賞味期限の近いものから買いましょう。
- 残さず、食べきる。→外食するときも、必要な分だけ注文して食べきりましょう。

私たちのちょっとした行動が、食品ロスの削減につながります!!

地産地消

4日  た ち う お 太 刀 魚	12日  九 条 ね ぎ	12日  ま め あ じ 豆 鮓
 さ ご し	 ハ タ ハ タ	 さ つ まい も

※収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。

京都市中学校給食予約システム
CITY OF KYOTO SCHOOL LUNCH RESERVATION SYSTEM

10月分の予約期間のお知らせ

予約システム 9月1日(木)~14日(水)
予約マークシート 9月7日(水)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!

環境政策局からのお知らせ
10月は
「食品ロス削減推進月間」です!

できるだけ使いきる、
食べるようにして、
食べ物のもったいないを
なくしましょう。

3月 家 常 豆 腐 玄 米

・春巻・五目きんぴら
・大根葉としめじの煮浸し・わかめとツナのさっと煮



和(なごみ)献立

・小松菜のごまいため・ひじきとちくわのいり煮
・ごぼうのいため煮・さつまいもの煮物

秋が旬のきのこやさつまいもを組み合わせた献立です。
「和風きのこハンバーグ」は割り節でとっだし、しょうゆ、みりんなどで味付けした手作りのきのこあんを、ハンバーグにたっぷりかけます。季節の食材を味わってください。

4火 太刀魚フライのトマトソースかけ 麦

・キャベツとコーンのソテー・肉じゃが(カレー味)
・糸こんにゃくのきんぴら・人参のごまあえ



11火 豚肉のケチャップ煮 麦

・ほうれん草のソテー・れんこんのソテー
・カリフラワーのチーズ焼き・ビーンズフライ

「豚肉のケチャップ煮」はトマトケチャップに、バーベキュースース、ウスターーソースを加えて、甘みとコクのある味付けになっています。

5水 ピーフシチュー

・ちくわの天ぷら・ブロッコリーのガーリックソテー
・シナモンポテト・きゅうりの甘酢煮



6木 鶏肉のゆず塩焼き 麦

・ほうれん草のお浸し・いためビーフン
・白菜のおかか煮



7金 和風きのこハンバーグ



10月 和(なごみ)献立

・小松菜のごまいため・ひじきとちくわのいり煮
・ごぼうのいため煮・さつまいもの煮物

秋が旬のきのこやさつまいもを組み合わせた献立です。
「和風きのこハンバーグ」は割り節でとっだし、しょうゆ、みりんなどで味付けした手作りのきのこあんを、ハンバーグにたっぷりかけます。季節の食材を味わってください。

11火 豚肉のケチャップ煮 麦

・ほうれん草のソテー・れんこんのソテー
・カリフラワーのチーズ焼き・ビーンズフライ

「豚肉のケチャップ煮」はトマトケチャップに、バーベキュースース、ウスターーソースを加えて、甘みとコクのある味付けになっています。

12水 親 子 と じ

・豆鰻のから揚げ・小松菜のソテー
・昆布豆・大根の甘酢煮



13木 冷 し や ぶ 麦

・ゆでもしやし・大根葉としらす干しの煮浸し
・キャベツのごま煮・三度豆のソテー



今月の新menu NEW!

14日

きのこのスパゲティ

秋が旬のしめじ、エリンギを使ったスパゲティです。食塩、にんにく、とうがらし粉のシンプルな味付けで美味しい仕上げます。

17日

和風カレー豆腐

「和風カレー豆腐」は小学校給食でも人気の献立です。だしのうま味とカレー粉のスパイスを味わってください。

21金 鶏肉のスパイシーいため 玄米

・小松菜のいため物・高野豆腐と野菜の煮物・切干大根のはりはり漬け・いりじゃこ

「切干大根のはりはり漬け」は、「はりはり」とは、切干大根をかんだ時の食感を表しています。

24月 力 レ 一

・焼きハンバーグ・ほうれん草ともやしのソテー・カリフラワーのレモン和え・うの花サラダ

「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

25火 かれい 鰯のみぞれかけ 麦

・小松菜の香味あえ・じゃがいものそぼろ煮・すんだもち・こんにゃくの土佐煮

枝豆をあんにした「すんだもち」は東北地方で親しまれている和菓子です。

鮭は骨ごと食べられます。よかんで食べましょう。

26水 か き 揚 げ

・大根葉のごま油いため・豚肉と大豆の中華煮・ごぼうの甘辛煮・人参とセロリのマスタードあえ

小魚干満にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムの補給も、ハリヒの炊込みご飯です。

27木 鶏肉のみそいため 麦

・ほうれん草のいため物・マーボー大根・芋いも・みかん(缶)

「マーボー大根」は、中国料理でよく使われる調味料のトウバージャンを使って、ビリ辛に仕上げます。

28金 み そ カ ツ

・小松菜とコーンのソテー・高野豆腐の煮つけ・茎わかめのきんぴら・切干大根の三杯酢

ごぼうには、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれます。

31月 え び マ ヨ

・ゆでキャベツ・大根葉と油揚げの煮浸し・シナモンかぼちゃ・こんにゃくのビリ辛いため

肉や魚は塩こうじに漬けすることで、やわらかくなります。ご飯によく合う味付けです。

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！



常備菜にもおすすめ!
便利で簡単「給食レシピ」

※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
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

令和4年10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!



秋が旬！きのこの魅力

○骨を丈夫にする

きのこの類に多く含まれる「ビタミンD」にはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。

○便秘を予防する

きのこの類には、「食物繊維」が多く含まれます。きのこに多い「不溶性食物繊維」は、腸内で水分を吸収して膨らみ、便の体積を大きくして大腸を刺激することで排便を促します。

○生活習慣病を予防する

きのこの類に多く含まれる「カリウム」は、摂りすぎた塩分を排出する働きがあり、体内の塩分濃度を調整します。そのため、血圧を下げる高血圧などの生活習慣病の予防につながります。

～給食に登場するきのこ～



しいたけ



えのきだけ



しめじ



エリンギ

10月10日は 目の愛護デー



「10」を横にすると眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。

目に関わる栄養素としては、特に「ビタミンA」が大きな役割を果たします。

ビタミンAの働き

ビタミンAには、目や皮膚の粘膜を強くする働きがあります。目の疲れや乾燥予防に効果的です。

不足すると、暗いところや夜に目が見えにくくなる「夜盲症」という病気にかかりやすくなります。



ビタミンAを多く含む食品



25日(火) 755kcal

麦ご飯: 340kcal 精白米, 米粒麦

鎌のみぞれかけ: 89kcal 鎌澱粉付き, なたね油, 大根おろし, (濃) 醤油, (淡) 醬油, 本みりん, ゆず果汁, 削り節, 片栗粉

小松菜の香味あえ: 18kcal 小松菜, しおがし, (濃) 醬油, ごま油

じゃがいものそぼろ煮: 69kcal 鶏ひき肉, じゃがいも, 玉ねぎ, 人参, なたね油, 三温糖, 本みりん, 料理酒, (淡) 醬油, (濃) 醬油

すんだもち: 96kcal 煮込み餅, 枝豆, 砂糖, 食塩

こんにゃくの土佐煮: 5kcal 板こんにゃく, 本みりん, (淡) 醬油, 花かつお

26日(水) 813kcal

じゃこひじきご飯: 353kcal 精白米, じゃこひじきご飯の素, かつおだし

かき揚げ: 148kcal 焼きちくわ, 玉ねぎ, 西洋かぼちゃ, 三度豆, 小麦粉, 片栗粉, 食塩, なたね油

大根葉のこま油いため: 16kcal 大根葉, ごま油, 砂糖, (淡) 醬油

豚肉と大豆の中華煮: 111kcal 大豆水煮, 豚肉, 玉ねぎ, 人参, 千ししいたけ, なたね油, 料理酒, 本みりん, (濃) 醬油, オイスターソース, トウバンジャン, 食塩, こしょう

ごぼうの甘辛煮: 28kcal ごぼう, なたね油, 砂糖, 本みりん, (濃) 醬油, とうがらし粉

人参とセロリのマスタードあえ: 19kcal 人参, セロリ, なたね油, りんご酢, 砂糖, 食塩, 粒マスタード

27日(木) 830kcal

麦ご飯: 373kcal 精白米, 米粒麦

鶏のみぞれかけ: 97kcal 鶏肉, キャベツ, 人参, 玉ねぎ, 大根おろし, にんにく, しょうが, なたね油, テンメンジヤン, 赤みそ, 砂糖, 料理酒, (濃) 醬油

小松菜とコーンのソテー: 19kcal 小松菜, コーン, なたね油, (淡) 醬油, 食塩, こしょう

ほうれん草のいため物: 20kcal ほうれん草, なたね油, (淡) 醬油

マーボー大根: 74kcal 大根, 豚ひき肉, 玉ねぎ, 青ねぎ, しょうが, ごま油, チキンスープ, 料理酒, 本みりん, トウバンジャン, 食塩, こしょう

茎わかめのきんぴら: 24kcal 茎わかめ, しおがし, なたね油, (淡) 醬油, 砂糖, 白ごま, 削り節

大学いちも: 109kcal さつまいも, なたね油, 砂糖, 水あめ, 本みりん, (濃) 醬油, 黒ごま

みかん(缶): 19kcal

28日(金) 880kcal

麦ご飯: 342kcal 精白米

みそカツ: 183kcal とんかつ, なたね油, 豆みそ, 砂糖, 本みりん, 料理酒, 削り節

小松菜とコーンのソテー: 19kcal 小松菜, コーン, なたね油, (淡) 醬油, 食塩, こしょう

高野豆腐の煮つけ: 78kcal 高野豆腐, 人参, 三度豆, 本みりん, 三温糖, (淡) 醬油, 削り節

茎わかめのきんぴら: 24kcal 茎わかめ, しおがし, なたね油, (淡) 醬油, 砂糖, 白ごま, 削り節

切干大根の三杯煮: 24kcal 切干大根, しらす干し, 砂糖, (淡) 醬油, 米酢

大学いちも: 109kcal さつまいも, なたね油, 砂糖, 水あめ, 本みりん, (濃) 醬油, 黒ごま

パンプキンマフィン: 72kcal

29日(月) 922kcal

麦ご飯: 367kcal 精白米

えびマヨ: 276kcal むきえび, 料理酒, なたね油, 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: 8kcal キャベツ, 食塩

大根葉と油揚げの煮浸し: 61kcal 大根葉, 人参, 油揚げ, 三温糖, 本みりん, (淡) 醬油, 削り節

シナモンかぼちゃ: 50kcal 西洋かぼちゃ, バター, 砂糖, 食塩, シナモン

こんにゃくのピリ辛いため: 13kcal 板こんにゃく, ごま油, 米酢, (濃) 醬油, 砂糖, とうがらし粉, 削り節

30日(火) 890kcal

麦ご飯: 373kcal 精白米, 米粒麦

太刀魚フライのトマトソースかけ: 188kcal 太刀魚バジン粉付き, なたね油, 玉ねぎ, ホールトマト, 砂糖, マトケチャップ, オレガノ, 食塩, こしょう

春巻: 118kcal 春巻, なたね油

五目きんぴら: 52kcal 人参, ごぼう, つきこんにゃく, れんこん, なたね油, (濃) 醬油, 三温糖, 料理酒, 白ごま

大根葉としめじの煮浸し: 13kcal 大根葉, 本しめじ, 本みりん, (淡) 醬油, 削り節

わかめとツナのさっと煮: 28kcal わかめ, まぐろフレーク, 料理酒, (淡) 醬油, 本みりん, 削り節

人参のごまあえ: 27kcal 人参, 白ごま, なたね油, 料理酒, (濃) 醬油, 本みりん

31日(水) 874kcal

ご飯: 376kcal 精白米

ピーフィッシュ(レトルト): 204kcal

ちくわの天ぷら: 62kcal 焼きちくわ, 小麦粉, なたね油

キャベツとコーンのソテー: 21kcal キャベツ, コーン, なたね油, 食塩, こしょう, (淡) 醬油

肉じゃが(カレー味): 123kcal 豚肉, 肉じゃがいも, 玉ねぎ, なたね油, 三温糖, 料理酒, (淡) 醬油, (濃) 醬油, カレー粉

糸こんにゃくのきんぴら: 20kcal 糸こんにゃく, 人参, なたね油, 砂糖, (濃) 醬油

人参のごまあえ: 27kcal 人参, 白ごま, なたね油, 料理酒, (濃) 醬油, 本みりん

きゅうりの甘酢煮: 14kcal きゅうり, しょうが, 砂糖, 食塩, (淡) 醬油, りんご酢

32日(木) 807kcal

麦ご飯: 373kcal 精白米, 米粒麦

鶏肉のゆず塩焼き: 134kcal 鶏肉, ゆず果汁, 料理酒, 食塩

ほうれん草のお浸し: 11kcal ほうれん草, 本みりん, (濃) 醬油, 削り節

いためビーフン: 51kcal ビーフン, 大豆もやし, キャベツ, 人参, ごま油, チキンスープ, 料理酒, 食塩, こしょう, サラダ油, (淡) 醬油

白菜のおかか煮: 13kcal 白菜, 人参, (淡) 醬油, 本みりん, 花かつお

パイナップル(缶): 23kcal

ヨーグルトC: 64kcal

33日(金) 763kcal

ご飯: 376kcal 精白米

和風きのこハンバーグ: 110kcal ハンバーグA, 本しめじ, えのきだけ, 玉ねぎ, なたね油, (濃) 醬油, 本みりん, 削り節, 片栗粉

小松菜のこまいため: 25kcal 小松菜, 人参, 白ごま, なたね油, 本みりん, (淡) 醬油

ひじきとちくわのいり煮: 42kcal ひじき, 焼きちくわ, 人参, なたね油, 三温糖, 本みりん, (濃) 醬油, 削り節

ごぼうのいため煮: 28kcal ごぼう, なたね油, 砂糖, 本みりん, (濃) 醬油

さつまいもの煮物: 44kcal さつまいも, 三温糖, (淡) 醬油, 本みりん, 削り節

34日(月) 783kcal

ご飯: 376kcal 精白米

さごしの照り焼: 116kcal さごし, (濃) 醬油, 料理酒, 本みりん, 三温糖

大根葉のおかかいため: 22kcal 大根葉, 花かつお, 本みりん, (淡) 醬油, なたね油

和風カレー豆腐: 112kcal 豆腐, 豚肉, 玉ねぎ, 青ねぎ, しょが, なたね油, サラダ油, 削り節

白菜と昆布の煮浸し: 10kcal 白菜, 細昆布, (淡) 醬油, 削り節

きゅうりのナムル: 9kcal きゅうり, 食塩, 砂糖, 米酢, ごま油

35日(火) 915kcal

ご飯: 376kcal 精白米

カレー(レトルト): 194kcal

焼きハンバーグ: 106kcal ハンバーグD

ほうれん草ともやしのソテー: 29kcal ほうれん草, 大豆もやし, なたね油, (淡) 醬油

カリフラワーのレモン和え: 22kcal カリフラワー, 玉ねぎ, オリーブ油, 食塩, こしょう, 砂糖, 米酢, レモン果汁

うの花サラダ: 50kcal 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) 醬油, 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

※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