

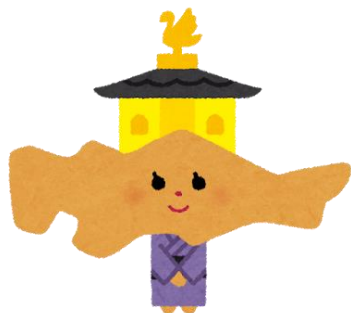
作ってみよう！

食文化も知ろう！

給食の献立から

京都各地の味めぐり

メニュー♪



2026年9月
城陽市立学校給食センター

京都府にはおいしいものがいっぱい！

京都は古くから政治や文化の中心として栄えてきました。四季折々の自然の中で洗練された「京料理」や旬の野菜を使用し暮らしの知恵が詰まった「おばんざい」などが代表的な京都の食文化です。「おもいやり」

「おもてなし」の心といった文化も育まれてきました。

食文化が地域の伝統や気候風土と密接な関係にあることを理解するとともに、食文化を大切にし、伝統を受け継ごうとする態度を育んでほしいと思っています。

実際に給食で提供した京都府内でとれる食材や加工品を使用したレシピを紹介します。ぜひ、おうちでも作ってみてくださいね♪



今回紹介する料理

- ・ 鯖の西京みそ焼き
- ・ 白身魚の梅南蛮漬け
- ・ 鶏肉の BBQ ソース
いちじく風味
- ・ さばのそぼろ丼
- ・ 鶏肉の梅ソース焼き
- ・ 賀茂なすとトマトのシチュー
- ・ しば漬け和え
- ・ 卵の花の炒り煮
- ・ 九条ねぎのごまマヨ和え
- ・ 聖護院大根のふろふき
- ・ みぶなスープ
- ・ 水菜と豚肉のハリハリ鍋

このレシピ集に載せている調味料の量は、給食で使用している量です。給食の大量調理と家庭料理では水の蒸発量が異なるので、調節してください。特にタレ・ソース類については家庭の量では焦げやすいので、火加減の調整や水の追加を行ってください。

学校給食では「ブイヨン」は無塩の鶏ガラだしを冷凍したものを使用します。ご家庭で粉末のブイヨンを使われる場合は、この分量より少なめの量で、味をみながら作ってください。

主菜（メインのおかず）

さわらの西京みそ焼き



材料（4人分）

さわら	4切
♪白みそ	小さじ1・1/2
♪中辛みそ	小さじ1・1/2
♪砂糖	小さじ2
♪酒	小さじ2
♪みりん	小さじ1/2
♪水	小さじ2

作り方

- ① さわらをオーブンで焼く。
- ② ♪を火にかけ、タレを作る。
- ③ 焼いたさわらにタレをかける。

さわら以外の好きな魚でもおいしく作ることができます♪

魚はできれば無塩のものをご準備ください。
有塩の場合は、みそなどで味を調整してください。

白みそは、京都が発祥とされており、米麴、大豆、塩から作られています。黄色味を帯びた白色であることと、甘さが特徴です。平安時代から食されていたと言われ、京料理には欠かせない調味料です。さまざまな料理に使用でき、お菓子にも使われることがあります。

また、さわらは京都府に面している日本海で水揚げされ、秋から冬に旬を迎えます。西京漬けの材料として、昔から重宝されてきました。

主菜（メインのおかず）

白身魚の梅南蛮漬け



材料（4人分）

白身魚	200 g（角切り）
片栗粉	大さじ1・小さじ1
揚げ油	適量
♪にんじん	20 g（小さめ千切り）
♪たまねぎ	20 g（小さめ4mm スライス）
★砂糖	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1/2
★りんご酢	小さじ1・1/2
★梅肉	8 g
★一味唐辛子	少々
★水	小さじ2

給食では角切の魚を使用しましたが、
切身でもおいしく作ることができます♪

作り方

- ① 白身魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② フライパンに分量外の油を熱し、♪を炒める。
- ③ しんなりしたら、★を加え調味する。
- ④ 揚げた白身魚にタレをかけ、和える。

給食では、城陽産の梅を使用します。城陽市は京都府内随一の梅の産地で、江戸時代から栽培されてきました。

城陽市で栽培されている梅は、「城州白」という品種で、大粒で肉厚で桃のような香りが特徴です。

梅干しや梅酒だけでなく、スイーツの素材などにも使われているそうです♪

主菜（メインのおかず）

鶏肉の梅ソース焼き



材料（4人分）

鶏肉 4切

♪酒 小さじ1

♪塩 少々

♪こしょう 少々

★白ワイン 大さじ1/2

★梅ペースト 10g

★淡口しょうゆ 大さじ1/2

★みりん 小さじ1/2

★砂糖 大さじ1

片栗粉 小さじ1（分量内の水で溶く）

水 大さじ1・小さじ1

作り方

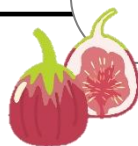
- ① 鶏肉に♪で下味をつけ、オーブンで焼く。
- ② ★でタレを作り、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 焼いた鶏肉にタレをかける。

焼いた鶏肉だけではなく、唐揚げに梅ソースをかけてもおいしく食べられます♪

主菜（メインのおかず）

給食では、タレを作るときにいちじくの形を残せるように、最後にいちじくを加えます。

鶏肉の BBQ ソース いちじく風味



材料（4 人分）

鶏もも肉	200 g（一口大）
片栗粉	30 g
揚げ油	適量
★トマトケチャップ	大さじ 1/2
★しょうゆ	大さじ 1/2
★みりん	小さじ 1/2
★酒	小さじ 1
★酢	小さじ 1
★いちじく	20 g（1cm 角切り）
★砂糖	小さじ 1

作り方

- ① 鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② フライパンに★をいれ、タレを作る。
- ③ 揚げた鶏肉にタレをかけ、和える。

いちじくは、城陽市の特産品の一つです。栽培が始まったのは約 90 年前と言われています。高温多湿な気候と豊富な地下水、京都市などの消費地に近く、完熟に近い状態で出荷できることから盛んに栽培が行われるようになりました。

毎年 8～10 月頃に旬を迎え、スーパーにもたくさん売られています♪

主菜（メインのおかず）

さばのそぼろ丼



材料（4人分）

さば水煮	100 g（汁はきり、ほぐす）
酒	小さじ1
油	少々
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	大さじ1
にんじん	40 g（短め千切り）
干ししいたけ	2 g（短めスライス 2mm）
かまぼこ	40 g（千切り）
三度豆	20 g（3cm に切る・ボイル）
水	20 g（干ししいたけの戻し汁）

作り方

- ① フライパンに油を熱し、さばと酒を加え、さばをほぐしながら炒める。
- ② にんじんと水（干ししいたけの戻し汁）を加えて煮る。
- ③ 干ししいたけと★を加え、調味する。
- ④ かまぼこと三度豆を加え、水気をとばす。

京都府に面している若狭湾では、昔からさばがたくさん水揚げされていました。魚介類を若狭湾から都へ運ぶためのルートは「鯖街道」と呼ばれています。

若狭湾に面している福井県や京都府には、さばを使った郷土料理がいくつもあり、京丹後市には「ばらずし」という郷土料理があり、さばのそぼろ丼は、このばらずしを給食用にアレンジし、提供しました。

主菜（メインのおかず）



賀茂なすとトマトのシチュー

材料（4人分）

豚肉スライス	80 g
塩	少々
こしょう	少々
トマト	80 g（湯むき・角切り）
賀茂なす	80 g（1.5cm 角切り・水さらし）
たまねぎ	180 g（2cm 角切り）
にんじん	80 g（1.5cm 角切り）
★赤ワイン	小さじ 1/2
★ハヤシフレーク	50 g（分量内の水で溶く）
★トマトピューレ	大さじ 1/2
★トマトケチャップ	小さじ 1
★水	240ml

普通のなすでもおいしく作れますが、賀茂なすで作ることで、プチとした食感が残ったまま食べられます♪

作り方

- ① 鍋に分量外の油を熱し、豚肉をいれ、塩、こしょうをし炒める。
- ② たまねぎ、にんじんを加え炒める。
- ③ 賀茂なす、トマトを加える。
- ④ ★で調味する。

賀茂なすは、京の伝統野菜の一つで、主に京都市、亀岡市、綾部市で生産されています。丸い形をしていて、大きいものは直径 15cm ほどにもなり、果肉がぎゅっと詰まっているのが特徴です。そのため、荷崩れしにくくトロリと滑るような食感と濃厚な味がとてもおいしいため、「なすの女王」とも呼ばれています。

副菜（サフのおかず）

しば漬け和え

材料（4人分）

キャベツ	70 g（8mmざく切り）
きゅうり	60 g（3mm輪切り）
ちりめんじゃこ	4 g
油	少々
しば漬け	24 g
★白いりごま	小さじ 1/2
★淡口しょうゆ	小さじ 1/2



作り方

- ① 熱したフライパンに油をひき、ちりめんじゃこを さっと焼いて冷ます。
- ② 野菜はさっと茹でて、水気をきり冷やしておく。

「しば漬け」は、京都市左京区大原周辺が発祥とされる京漬物です。

九条ねぎのごまマヨあえ

材料（4人分）

青ねぎ の長さ）	50 g（2 c m
大根 り）	80 g（千切
にんじん	25 g（千切り）
ボンレスハム	
り）	
★ノンエッグマヨネーズ	
★白すりごま	



★作り方

- ★① 野菜を茹でて、冷ましておく。
- ★② ①、ハム、★を和える。

九条ねぎは、葉の内側に「ぬめり」があり、ここに甘さが凝縮しています。

副菜（サフのおかず）

卵の花の炒り煮

材料（4人分）

生おから	70 g
にんじん	30 g（千切り）
油	適量
油揚げ	40 g（短冊切り・油抜き）
青ねぎ	10 g（小口切り）
干しいたけ	0.7 g（みじん切り）
★みりん	小さじ1
★淡口しょうゆ	大さじ1弱
★砂糖	小さじ2 ・ 1/2
★油	小さじ2
水	60ml
削り節	4 g



給食では、干しいたけの戻し汁も使用しています。
水分が少ないと感じられた場合、お使いください。

作り方

- ① 削り節でだしをとる。
- ② 鍋に油を熱し、にんじんと干しいたけを炒める。
- ③ だし、おから、油揚げを加える。
- ④ ★で調味して、青ねぎを加える。

おからは、「きらず」とも呼ばれ、京都では次の月もご縁が切れないようにと月末に食べる風習があります。

副菜（サフのおかず）

聖護院大根のふろふき

材料（4人分）

聖護院大根	200 g（2 c m角切り）
♪淡口しょうゆ	大さじ 1/2 弱
♪みりん	小さじ 1/2
だし昆布	3 g
水	40 g
鶏肉ミンチ	60 g
♪砂糖	小さじ 1 強
♪酒	大さじ 1
♪みそ	小さじ 1 ・ 1/2
♪水	30m l
片栗粉	小さじ 1（分量外の水で溶く）

作り方

- ① 昆布でだしをとる。
- ② 聖護院大根と ♪を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 別の鍋に鶏肉ミンチ、♪を加え炒めて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとじ、肉みそを作る。
- ⑤ ②に④をかける。



聖護院大根は「京の伝統野菜」の1つで、肉質がとても柔らかいのに煮くずれないのが特徴です。辛味や大根臭さが少なく甘みがあります。

汁物

みぶなのスープ

材料（4人分）

豚肉スライス	40 g（一口大）
♪にんじん	40 g（千切り）
♪豆腐	80 g（さいの目）
みぶな	60 g（1 c m ざく切り）
♪たまねぎ	8 0 g（6mmスライス）
♪干しいたけ	1.2 g（3mmスライス）
冷凍ブイヨン	25 g
★酒	小さじ 1/2
★淡口しょうゆ	小さじ 1
★塩	小さじ 1/2 弱
片栗粉	小さじ 1（分量内の水で溶く）
水	440m l（干しいたけの戻し汁を含む）

作り方

- ① 鍋にブイヨンと水を入れ、火にかける。
- ② 豚肉、♪を入れ、アクと脂が出ればとる。
- ③ ★で調味する。
- ④ みぶなを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



みぶなは「京の伝統野菜」の一つです。独特の香味とほのかな辛味が特徴で、漬物にして親しまれてきました。主に南丹市で栽培されています。

汁物

水菜と豚肉のハリハリ鍋

材料（4人分）

豚肉スライス	100 g
はくさい	120 g（2 c m幅のざく切り）
だいこん	100 g（4mmいちょう切り）
にんじん	60 g（3mmいちょう切り）
しめじ	30 g（石づきをとってほぐす）
みずな	40 g（2 c m長さに切る）
緑豆はるさめ	16 g（水戻し）
★酒	小さじ 1/2
★塩	少々
★淡口しょうゆ	大さじ 1 弱
削り節	6 g
だし昆布	2 g
水	200m l

作り方

- ① 昆布と削り節でだしをとる。
- ② 豚肉を加える。
- ③ 白菜、大根、にんじん、しめじを加えて煮る。
- ④ アクをとって、★で調味する。
- ⑤ 春雨、水菜を加えて煮る。



みずなは京都府原産の野菜で、「京菜」とも呼ばれます。畑の作物と作物の間に水を引き入れて育てたことから「みずな」と名付けられました。シャキシャキと歯切れがよく、クセのない味わい。肉や魚の臭みを消してくれるので、鍋物によく使われます。サラダとしても美味しくいただけます。

計量スプーン・計量カップによる重量表

食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)	食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	1 5	2 0 0	ケチャップ	6	1 8	2 4 0
塩	6	1 8	2 4 0	牛乳	6	1 7	2 1 0
しょうゆ	6	1 8	2 3 0	みそ	6	1 8	2 3 0
さとう	3	9	1 3 0	小麦粉	3	9	1 1 0
油	4	1 2	1 8 0	パン粉	1	3	4 0
みりん	6	1 8	2 3 0	かたくり粉	3	9	1 3 0
ウスターソース	6	1 8	2 4 0	カレー粉	2	6	
マヨネーズ	4	1 2	1 9 0	いりごま	2	6	

単位：g