

5月献立表

令和7年度
京田辺市学校給食委員会
京田辺市立〇〇小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 木	《 八十八夜の日献立 》 牛乳 茶の香ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 きゅうりの酢の物 茶の葉ふりかけ	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、かつおぶし、ぶたにく、あつあげ	こめ、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも	ぜんちゃ、しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり、もやし	しお、だしこんぶ、しょうゆ、みりん、だしかつお、す	604 kcal 24.7 g	20 火	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろあん かまぼこの酢の物	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、しお、こしょう、す	574 kcal 21.1 g
2 金	《 こどもの日献立 》 牛乳 炊き込み寿司 かきたま汁 柏もち	ぎゅうにゅう、かまぼこ、ちりめんじゃこ、のり、とうふ、たまご	こめ、さとう、かたくりこ、かしわもち	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、グリーンピース、たまねぎ、あおねぎ	さけ、だしこんぶ、こめず、しお、しょうゆ、だしかつお	616 kcal 21.0 g	21 水	牛乳 豆ごはん いかにかりん揚げ 五目汁	ぎゅうにゅう、いか、とり、ちくわ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	えんどうまめ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、あおねぎ	しお、さけ、だしこんぶ、しょうゆ、みりん、だしかつお	608 kcal 25.2 g
7 水	牛乳 ごはん わくわくボークカレー 米粉マカロニのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ	こめ、オリーブオイル、じゃがいも、こめこ、さとう、こめマカロニ、ノンエッグマヨネーズ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ	しお、こしょう、ガラムマサラ、カレーコ、トマトケチャップ、ウスターソース、ちゅうのうソース、しょうゆ、とりがらすープ、ワイン	704 kcal 22.9 g	22 木	牛乳 ごはん かつおの更紗揚げ 切干大根のみそ汁 チンゲン菜の土佐和え	ぎゅうにゅう、かつお、かつおぶし、あぶらあげ、いっきゅうみそ	こめ、かたくりこ、あぶら	しょうが、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、さけ、カレーコ、だしじゃこ	629 kcal 29.9 g
8 木	牛乳 ごはん さわらの照り焼き風 けんちん汁 ゆかり和え	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ、あぶらあげ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、あおねぎ	しょうゆ、みりん、ゆかり、さけ、だしかつお	602 kcal 24.4 g	23 金	牛乳 バターうずまきパン アスパラのクリームシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、スキムミルク、チーズ、ツナ	バターうずまきパン、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、レモン、かじゅう	しお、こしょう、とりがらすープ、す、しょうゆ	677 kcal 24.7 g
9 金	牛乳 味付コッペパン 鶏肉の豆乳煮 フレンチサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう	あじつけコッペパン、じゃがいも、さとう、かたくりこ、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	しお、さけ、こしょう、とりがらすープ、す	624 kcal 23.3 g	26 月	牛乳 ごはん たれカツ 添えやさしい しめじのみそ汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、いっきゅうみそ	こめ、こむぎこ、パンコ、あぶら、さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、あおねぎ	しお、こしょう、ワイン、しょうゆ、さけ、みりん、だしじゃこ	659 kcal 27.5 g
12 月	牛乳 ウインナービラフ チキンスープ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、ウインナー、ツナ、ひじき、とりにく	こめ、おおむぎ、あぶら、ごま、さとう、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、えだまめ、にんにく、キャベツ、チンゲンサイ	しお、こしょう、しょうゆ、とりがらすープ	667 kcal 25.2 g	27 火	牛乳 ごはん 肉じゃが ぱりぱりたくあん和え	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ちりめんじゃこ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、たくあん	しょうゆ、みりん、だしかつお	567 kcal 21.5 g
13 火	牛乳 ごはん 七宝豆腐 三色おひたし	ぎゅうにゅう、こうや、とうふ、とりにく	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ほししいたけ、さやいんげん、きゅうり、きりぼしだいこん	しょうゆ、だしかつお	648 kcal 22.3 g	28 水	牛乳 ごはん さばの梅煮 豆腐とわかめのすまし汁 小松菜のごま和え	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、わかめ	こめ、さとう、ごま	うめぼし、こまつな、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、えのきたけ	さけ、す、みりん、しょうゆ、だしかつお、だしこんぶ	617 kcal 23.4 g
14 水	牛乳 ごはん 野菜炒め フォー・ガー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	こめ、あぶら、フォー	キャベツ、こまつな、にんじん、チンゲンサイ、しろねぎ	さけ、しお、こしょう、しょうゆ、オイスターソース、ナンプラー、とりがらすープ	583 kcal 24.2 g	29 木	牛乳 ごはん 鶏肉の中華炒め 中華風レタススープ	ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、レタス	さけ、しょうゆ、トウバンジャン、す、しお、こしょう、だしかつお	628 kcal 27.2 g
15 木	牛乳 ふきごはん きびなごのからあげ 沢煮椀	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、きびなご、ぶたにく	こめ、かたくりこ、あぶら	ふき、にんじん、ほししいたけ、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、みつば	しょうゆ、さけ、だしこんぶ、しお、だしかつお	591 kcal 26.3 g	30 金	牛乳 かやくごはん きつねうどん チンゲン菜の磯香和え	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、のり	こめ、うどん、さとう	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、たまねぎ、あおねぎ、チンゲンサイ、もやし	しお、しょうゆ、さけ、みりん、だしこんぶ、だしかつお	590 kcal 22.1 g
16 金	《 いい歯の日献立 》 牛乳 ごはん ハリハリキムチ炒め トックスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	こめ、ごまあぶら、さとう、トック、あぶら	たまねぎ、にんじん、きりぼしだいこん、なら、はくさいキムチ、ほししいたけ、あおねぎ、しょうが	さけ、オイスターソース、しょうゆ、しお、こしょう、とりがらすープ	585 kcal 22.7 g	☆行事、食材の事情により、献立を変更することがあります。						
19 月	《 食育の日献立 》 牛乳 ごはん 茶葉のかきあげ さつま汁	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、とりにく、さつまあげ、いっきゅうみそ	こめ、こむぎこ、かたくりこ、あぶら	ぜんちゃ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、もやし、あおねぎ	しお、だしじゃこ	588 kcal 20.5 g	☆地産地消給食☆ 今月の米(特別栽培米ヒノヒカリ)、アスパラガス、えんどう豆、キャベツ、きゅうり、こまつな、青ねぎ、たまねぎ、一休みそは、京田辺市産を使用する予定です。						
☆きせつのかおり☆ 初がつお ふき アスパラガス 新たなねぎ レタス えんどう豆、たけのこ、お茶の葉、ひじき、わかめ								【保護者の皆様へ】 物価高騰等に伴う学校給食費への補助について 物価高騰により学校給食の食材調達にも影響が及んでおり、安全安心で質の高い給食を安定的に提供するため、4月から学校給食費を305円に改定しました。令和7年度は、保護者徴収額を275円とし、学校給食費305円との差額30円は市が補助します。					
★給食レシピ紹介★ QRコードを読み取ってもらくと、給食レシピのページが見られます。ご家庭でも作ってみてください。													

☆今月の献立について☆

1日(木)八十八夜の日献立・・・茶の香ごはん、茶の葉ふりかけ
2日(金)こどもの日献立・・・炊き込み寿司、柏もち
16日(金)いい歯の日献立・・・はりはりキムチ炒め
19日(月)食育の日献立・・・茶葉のかきあげ

