

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○○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、ちりめんじやこ,かftarぶし,ぶたにく,あつあげ	こめ,ごま,さとう,あぶら,じやがいも	せんちゃ,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,しょゆ,みりん,だしがつお,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,じやがいも,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,ちりめんじやこ,のり,とうふ,たまご	こめ,さとう,かたくりこ,かわしもち	にんじん,ごぼう,ほししいたけ,グリンピース,たまねぎ,あおねぎ	さけ,だしこんぶ,こめず,しお,しょゆ,だし かつお	616 kcal 21.0 g	21水	牛乳 豆ごはん いかのからん揚げ 五目汁	ぎゅうにゅう,いか,とりにく,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,しょゆ,みりん,だしがつお	608 kcal 25.2 g
7水	牛乳 ごはん わくわくポークカレー 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,ごめごマカロニ,ノンエッグマヨネーズ	しょうが,ににく,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,カレーこ,トマトケチャップ,ウスターソース,ちゅうのうソース,しょゆ,とりがらスープ,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,あぶら,ああげ,いっつきゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶら	しょうが,チングンサイ,キャベツ,にんじん,きりぼしだいこん,たまねぎ,こまつな	しょゆ,さけ,カレーこ,だじしゃこ	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	しょゆ,みりん,ゆかり,さけ,だしがつお	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,スキミルク,チーズ,ツナ	バターうずまきパン,あぶら,じやがいも,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,とりがらスープ,しょゆ	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,とりがらスープ,す	624 kcal 23.3 g	26月	牛乳 ごはん たれカツ添えやさい 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,パンこ,あぶら,さとう,じやがいも	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,しょゆ,さけ,みりん,だじしゃこ	659 kcal 27.5 g
12月	牛乳 ワインナーピラフ 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,ににく,キャベツ,チングンサイ	しお,こしょう,しょゆ,とりがらスープ	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,ちりめんじやこ	こめ,あぶら,じやがいも,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	しょゆ,みりん,だしがつお	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,こうやどうふ,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	しょゆ,だしがつお	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,しょゆ,だしがつお,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,チングンサイ,しろねぎ	さけ,しお,こしょう,しょゆ,オイスターソース,ナンブラー,とりがらスープ	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	ににく,しょようが,キャベツ,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),レタス	さけ,しょゆ,トウバンジャン,す,しお,こしょう,だしがつお	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,ほしいたけ,しょようが,たまねぎ,えのきたけ,みづば	しょゆ,さけ,だしこんぶ,しお,だしがつお	591 kcal 26.3 g	30金	牛乳 かやくごはん きねうどん チングン菜の磯香和え	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,チングンサイ,もやし	しお,しょゆ,さけ,みりん,だしこんぶ,だしがつお	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,しょようが	さけ,オイスターソース,しょゆ,しお,こしょう,とりがらスープ	585 kcal 22.7 g							
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,ちりめんじやこ,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	せんちゃ,たまねぎ,ごぼう,にんじん,こまつな,もやし,あおねぎ	しお,だじしゃこ	588 kcal 20.5 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。

★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。



★させつかおり★

初がつお ふき アスパラガス 新たまねぎ 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うと、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下さい。



★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

