

5月 献立表

令和4年度
京田辺市学校給食委員会

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 蛋白質
2月	《こどもの日献立》 牛乳 炊き込み寿司 鶏肉の団子汁 ちまき	ぎゅうにゅう、かまぼこ、 ちりめんじゃこ、のり、と りにく	こめ、さとう、かたくり こ、ちまき	にんじん、ごぼう、ほししい たけ、グリーンピース、しょう が、たまねぎ、こんにゃく、 しめじ、みつば	さけ、だしこんぶ、こめ す、しお、しょうゆ、だし かつお	652 kcal 21.4 g
6金	牛乳 きなこパン 白いんげん豆のスープ ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、 ベーコン、ささみフレー ク	こがたパン、さとう、あぶ ら、しろいんげん、パ ター、こめ、なまクリ ム、オリーブオイル	たまねぎ、ホールコーン、パ セリ、ほうれんそう、にんじ ん、キャベツ	しお、こしょう、とりがら スープ、す、しょうゆ	652 kcal 25.3 g
9月	牛乳 麦入りごはん チキンカレー 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	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎ、パ ター、はちみつ、オリーブ オイル	たまねぎ、にんじん、グリン ピース、りんご、キャベツ、 きゅうり、レモンかじゅう オイル	ワイン、ガーリックパウ ダー、オールスパイス、カ レー、トマトケチャッ プ、ウスターソース、しょ うゆ、しお、こしょう、と りがらスープ、す	703 kcal 24.7 g
10火	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ煮 こまつなのゆかり和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あつあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう、か たくりこ	しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、ほししいた け、さやいんげん、こまつ な、もやし	しょうゆ、さけ、だしかつ お、ゆかり	620 kcal 23.3 g
11水	牛乳 ごはん ダッカルビ 春雨スープ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、こ ま、こまあぶら、りよくと うはるさめ	しょうが、にんにく、にんじ ん、しろねぎ、キャベツ、は くさいキムチ、にら、たまね ぎ、チンゲンサイ	しお、こしょう、しょう ゆ、さけ、コチュジャン、 とりがらスープ	620 kcal 23.7 g
12木	牛乳 ごはん さわらの照り焼き風 五目汁	ぎゅうにゅう、さわら、と りにく、ちくわ	こめ、かたくりこ、あぶ ら、さとう	ごぼう、たまねぎ、にんじ ん、こんにゃく、あおねぎ	しょうゆ、みりん、さけ、 しお、だしかつお	656 kcal 26.2 g
13金	牛乳 ごはん 蒸し鶏 じゃがいもの豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、とうにゅう、 いっきゅうみそ	こめ、こまあぶら、さと う、こま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめ じ、こまつな	さけ、しお、しょうゆ、み りん、だしじゃこ、だしかつ お	614 kcal 31.6 g
16月	牛乳 ツナピラフ キャベツのスープ じゃがチーズ	ぎゅうにゅう、ツナ、とり にく、ベーコン、チーズ	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、ホー ルコーン、マッシュルーム (水煮)、キャベツ、チンゲン サイ、パセリ	しお、こしょう、しょう ゆ、とりがらスープ	667 kcal 24.9 g
17火	牛乳 豆ごはん きびなのからあげ 沢煮椀	ぎゅうにゅう、きびなご、 ぶたにく	こめ、かたくりこ、あぶ ら	えんどうまめ、しょうが、た まねぎ、にんじん、えのきた け、みつば	しお、さけ、だしこんぶ、 しょうゆ、だしかつお	602 kcal 25.4 g
18水	《いい歯の日献立》 牛乳 ごはん 肉じゃが ばりばりたくあん和え	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、こまあぶら、 こま	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	618 kcal 21.6 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。

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 蛋白質
19木	《食育の日献立》 牛乳 ごはん 竹輪のお茶揚げ 豆腐のみそ汁 きゅうりの浅漬け	ぎゅうにゅう、ちくわ、た まご、とうふ、あぶらあ げ、いっきゅうみそ	こめ、こむぎ、こ、あぶ ら	まっちゃん、えのきたけ、に んじん、こまつな、きゅう り、しょうが	だしじゃこ、しょうゆ	642 kcal 24.4 g
20金	牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 パンサンスー	ぎゅうにゅう、こうやど うふ、ぶたにく、ささみフ レーク	こめ、あぶら、さとう、か たくりこ、こまあぶら	にんにく、にんじん、たま ねぎ、たけのこ(水煮)、 ホールコーン、えだまめ、 キャベツ、きゅうり	しお、こしょう、さけ、ト ウバンジャン、しょう ゆ、オイスターソース、 とりがらスープ、す	657 kcal 28.2 g
23月	牛乳 ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 チンゲンサイの土佐和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あつあげ、かつおだし	こめ、あぶら、じゃがい も、さとう	にんじん、たまねぎ、さや いんげん、チンゲンサイ、 キャベツ	みりん、しお、しょうゆ、 だしかつお	633 kcal 23.2 g
24火	牛乳 ふきごはん 初がつの更紗揚げ 切干大根のみそ汁	ぎゅうにゅう、あぶらあ げ、かつお、いっきゅうみ そ	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、きりほし たいこん、たまねぎ、こま つな	しょうゆ、さけ、だしこ んぶ、カレー、だし じゃこ	621 kcal 28.9 g
25水	牛乳 ごはん 肉キャベツ もずくスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、もずく、とうふ	こめ、あぶら、さとう、か たくりこ、こま	しょうが、キャベツ、にん じん、たまねぎ、りんご、え のきたけ、あおねぎ	さけ、しょうゆ、みりん、 トマトケチャップ、ウ スターソース、コチュジャ ン、トウバンジャン、し お、こしょう、だしかつ お	629 kcal 25.0 g
26木	牛乳 中華丼 レタススープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、うすらたまご(水 煮)、とりにく	こめ、あぶら、かたくり こ、こまあぶら、みかんゼ リー	しょうが、たまねぎ、にん じん、ほししいたけ、たけ のこ(水煮)、キャベツ、チ ンゲンサイ、レタス、にら	しょうゆ、しお、こしょ う、だしかつお	660 kcal 25.3 g
27金	牛乳 バターパン アスパラのクリームシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 スキムミルク、チーズ	バターパン、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	しお、こしょう、とりが らスープ、す、しょうゆ	684 kcal 22.7 g
30月	牛乳 とりごぼうピラフ 卵とじスープ 米粉マカロニのサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、たまご	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、かたくりこ、 こめこマカロニ、ノン エッグマヨネーズ	たまねぎ、ごぼう、にんじ ん、えだまめ、キャベツ、パ セリ、きゅうり	しお、こしょう、しょう ゆ、とりがらスープ	655 kcal 20.9 g
31火	牛乳 ごはん たれカツ 玉ねぎのみそ汁 キャベツの昆布和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、い っきゅうみそ、こんぶ	こめ、こむぎ、パンこ、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、あ おねぎ、キャベツ	しお、こしょう、ワイン、 しょうゆ、さけ、みりん、 だしじゃこ	714 kcal 28.6 g

☆きせつのかおり☆



☆産地消費食☆

今月の米(ヒノヒカリ)、えんどう豆、キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、青ねぎ、ほうれんそう、抹茶は、京田辺市産を使用する予定です。

☆今月の献立について☆

- 2日(月) こどもの日献立.....炊き込み寿司、ちまき
- 18日(水) いい歯の日献立.....ばりばりたくあん和え
- 19日(木) 食育の日献立.....竹輪のお茶揚げ

