

# 5月献立表

令和5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 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 月	牛乳 ごはん マー婆ー豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう,ぶた にく,とうふ,みそ, ささみフレーク	こめ,あぶら,さと う,かたくりこ,ご まあぶら	ににく,しようが,た まねぎ,にんじん,ほし いいたけ,あおねぎ, キャベツ,きゅうり	トウパンジャン,しよう ゆ,オイスターーソース, す	634 kcal 25.8 g	18 木	『いい歯の日献立』	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 かいも,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	616 kcal 21.6 g
2 火	『こどもの日献立』 牛乳 炊き込み寿司 鶏肉の団子汁 柏もち	ぎゅうにゅう,かま ぼこ,ちりめんじや こ,のり,とりにく	こめ,さとう,かた くりこ,かしわもち こ,みつば	にんじん,ごぼう,ほし いいたけ,グリンピー ス,しようが,たまねぎ, こんにゃく,しめじ,み つば	さけ,だしこんぶ,こめ ず,しお,しようゆ,だし かつお	631 kcal 21.3 g	19 金	『食育の日献立』	ぎゅうにゅう,ちく わ,とうふ,あぶら あげ,いっくゅうみ 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	だしじやこ,しょうゆ	638 kcal 23.7 g
8 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, こむぎこ,バター, はちみつ,オリーブ オイル	たまねぎ,にんじん,り んご,キャベツ,きゅう り,レモンかじゅう	ワイン,カレーこ,トマ トケチャップ,ワスター ソース,しようゆ,ガーリ ックパウダー,オール スパイク,こしょう,し お,とりがらスープ,す ず,しょうゆ	698 kcal 24.4 g	22 月	牛乳 ごはん かしわのすき焼き煮 三色おひたし	ぎゅうにゅう,とり にく,ふ	こめ,あぶら,さと う	たまねぎ,にんじん,こ んにゃく,はくさい,あ おねぎ,きゅうり,きり ぼしだいこん	しょうゆ,みりん	615 kcal 23.3 g
9 火	牛乳 ごはん いり豆腐 かまぼこの酢の物	ぎゅうにゅう,とう ふ,とりにく,ちく わ,かまぼこ	こめ,あぶら,さと う,ごまあぶら	こんにゃく,にんじん, たけのこ(水煮),ほし いいたけ,たまねぎ,あお ねぎ,キャベツ,きゅう り	す,しょうゆ	607 kcal 25.0 g	23 火	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	しお,こしょう,しょう ゆ,オイスターーソース, ナンプラー,とりがら スープ	624 kcal 24.5 g
10 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,ごま,あぶら, りょくとうはる さめ	しょが,ににく,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,チング ンサイ	しお,こしょう,しょ うゆ,さけ,とりがらス ープ	616 kcal 23.5 g	24 水	牛乳 ふきごはん かつおの更紗揚げ さつま汁 そら豆の塩ゆで	ぎゅうにゅう,あぶ らあげ,かつお,ど りにく,さつまあげ, いっくゅうみそ	こめ,かたくりこ, あぶら	ふき,にんじん,ほし いいたけ,しようが,ごぼ う,もやし,あおねぎ,そ らまめ	しょうゆ,さけ,だしこ んぶ,カレーこ,だし じやこ	698 kcal 35.5 g
11 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	653 kcal 26.2 g	25 木	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	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,トウパンジャン,し お,こしょう,だしかつ お	623 kcal 24.8 g
12 金	牛乳 きなこパン もち玄米のミネストロー ネ 米粉マカロニのサラダ	ぎゅうにゅう,きな こ,ぶたにく,ツナ	こがたパン,さと う,あぶら,じゃがい も,バター,こめ こマカロニ,ノン エッグマヨネーズ, もちげんまい	ににく,たまねぎ,に んじん,トマト(水煮), パセリ,キャベツ	しお,こしょう,とりが らスープ,トマトケ チャップ	627 kcal 21.4 g	26 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、コッペパン, 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
15 月	牛乳 ウインナーピラフ チキンスープ じゃがチーズ	ぎゅうにゅう,ウイ ンナー,ベーコン, チーズ,とりにく	こめ,おおむぎ,あ ぶら,じゃがいも, バター	にんじん,たまねぎ, ホールコーン,パセリ, ににく,キャベツ,チ ングンサイ	しお,こしょう,しょ うゆ,ヒトリガラスープ,	678 kcal 26.0 g	29 月	牛乳 とりごぼうピラフ コーンスープ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう,ど りにく,ベーコン,わ かめ	こめ,おおむぎ,あ ぶら,じゃがいも, オリーブオイル,さ とう,ごま	たまねぎ,ごぼう,にん じん,えだまめ,ホール コーン,クリームコ ーン,パセリ,キャベツ	しお,こしょう,しょ うゆ,とりがらスープ,す	604 kcal 20.5 g
16 火	牛乳 ごはん きびなごのからあげ 豚汁 セミノールオレンジ	ぎゅうにゅう,きび なご,ぶたにく, いっくゅうみそ	こめ,かたくりこ, あぶら,じゃがいも	しょうが,たまねぎ, にんじん,ごぼう,あおね ぎ,セミノールオレンジ	しお,さけ,しょ うゆ,だしじやこ	646 kcal 25.8 g	30 火	牛乳 ごはん たれカツ 玉ねぎのみそ汁 添え野菜	ぎゅうにゅう,ぶた にく,とうふ,あぶ らあげ,いっくゅう みそ	こめ,こむぎこ,バ ンコ,あぶら,さと う	キャベツ,にんじん,た まねぎ,あおねぎ	しお,こしょう,ワイン, しょうゆ,さけ,みりん, だしじやこ	713 kcal 28.2 g
17 水	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 土佐和え	ぎゅうにゅう,どり にく,こうやどう ふ,たまご,かつお ぶし	こめ,さとう,かた くりこ	えんどうまめ,たまね ぎ,にんじん,ほし いいたけ,さやいんげ ん,こ まつな,キャベツ	しお,さけ,だしこんぶ, しようゆ,みりん,だ しつお	621 kcal 26.1 g	31 水	牛乳 中華丼 中華風レタススープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう,ぶた にく,いか,うずら たまご(水煮),どり にく,ヨーグルト	こめ,あぶら,かた くりこ,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,に んじん,ほし いいたけ,た けのこ(水煮),キャベ ツ,チングンサイ,レタ ス	しょうゆ,しお,こし ょう,だしかつお	703 kcal 29.4 g

★今月の献立について★

2日(火)こどもの日献立・・・・炊き込み寿司、柏もち  
18日(木)いい歯の日献立・・・・ぱりぱりたくあん和え  
19日(金)食育の日献立・・・・竹輪のお茶揚げ



★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。



☆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(ヒノヒカリ)、えんどう豆、キャベツ、きゅうり、こまつな、そら豆、青ねぎ、抹茶、一休みそは、京田辺市産を使用する予定です。



★きせつかおり★

