


# 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 マーボー豆腐 ハンサンスー	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	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,あおねぎ,キャベツ,きゅうり	トウバンジャン,しょうゆ,オイスターソース,ささみフレーク	634 kcal 25.8 g	18日 木	《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,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日 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,ちりめんじゃこ,のり,とりにく	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,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,ずし,お,しょうゆ,だしかつお	631 kcal 21.3 g	19日 金	《食育の日献立》 牛乳 ごはん 竹輪のお茶揚げ 豆腐のみそ汁 きゅうりの漬漬け	ぎゅうにゅう,ちくわ,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	638 kcal 23.7 g
8日 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,とりふ,とりにく,ちくわ,かまぼこ	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,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,ガーリックパウダー,オールスパイス,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日 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日 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),ほししいたけ,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日 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,めんじん,チンゲンサイ,ナンプラー,とりがらスープ	624 kcal 24.5 g
10日 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,ごまあぶら,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,とりがらスープ	616 kcal 23.5 g	24日 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,とりにく,さつまあげ,いっきゅうみそ,そら豆の塩ゆで	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,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,だしじゃこ	698 kcal 35.5 g
11日 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日 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,トウバンジャン,しお,こしょう,だしかつお	623 kcal 24.8 g
12日 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	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう,ごま,ごまあぶら,こめ,ココロニ,ノンエッグマヨネーズ,もちげんまい	にんにく,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日 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,ココペパン,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,しょうゆ	684 kcal 22.7 g
15日 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,とりがらスープ	678 kcal 26.0 g	29日 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,とりにく,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日 火	牛乳 ごはん きびごのからあげ 豚汁 セミノールオレンジ	ぎゅうにゅう,きびご,ぶたにく,いっきゅうみそ	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,だしじゃこ	646 kcal 25.8 g	30日 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,いっきゅうみそ	こめ,こむぎこ,パンこ,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,だしじゃこ	713 kcal 28.2 g
17日 水	牛乳 豆ごはん 高野豆腐の卵とじ 土佐和え	ぎゅうにゅう,とりにく,こうやとうふ,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,ほししいたけ,さやいんげん,こまつな,キャベツ	しお,さけ,だしこんぶ,しょうゆ,みりん,だしかつお	621 kcal 26.1 g	31日 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),とりにく,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,ほししいたけ,たけのこ(水煮),キャベツ,チンゲンサイ,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・・・ばりばりたくあん和え  
 19日(金)食育の日献立・・・竹輪のお茶揚げ



☆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。



**★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。

**★きせつのおかり★**

初がかつお   ぶき   なら   アスパラガス   新たまねぎ   レタス   えんどう豆   そら豆   セミノールオレンジ

