

11月献立表

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 水	牛乳 ごはん すき焼き煮 小松菜のごま和え	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、あつあげ、ふ	こめ、あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、はくさい、あおねぎ、こまつな	しょうゆ、みりん	588 kcal 24.7 g	16 木	《食育の日献立》 牛乳 ごはん 玉露入りコロッケ キャベツの豆乳みそ汁 大根のゆかり和え	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうにゅう、いっきゅうみそ	こめ、あぶら、ぎょくろいりコロッケ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みずな	しお、ゆかり、だしじゃこ	648 kcal 20.1 g
2 木	牛乳 ひじきごはん 卵の花の炒り煮 豚汁	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、おから、あぶらあげ、ちくわ、ぶたにく、いっきゅうみそ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	にんじん、こんにゃく、ほししいたけ、あおねぎ、たまねぎ、ごぼう	だしこんぶ、しょうゆ、さけ、みりん、だしかつお、だしじゃこ	582 kcal 23.5 g	17 金	《いい歯の日献立》 牛乳 黒糖食パン チリコンカン ごぼうとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう、だいたいず、ぶたにく、ひじき、ツナ	こくとうしょくぱん、あぶら、じゃがいも、ひよこまめ、さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、パセリ、ごぼう	ワイン、しお、こしょう、オールスパイス、チリパウダー、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、とりがらスープ	684 kcal 28.4 g
6 月	牛乳 菜めし みそラーメン 大根のナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、みそ、ささみフレーク	こめ、ちゅうかめん、あぶら、ごま、ごまあぶら、さとう	にんにく、にんじん、もやし、ホールコーン、あおねぎ、しょうが、だいこん	なめしのもと、しお、しょうゆ、ポークスープ、とりがらスープ、す	603 kcal 24.7 g	20 月	牛乳 麦入りごはん チキンカレー ブロッコリーとキャベツのサラダ	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、さとう	たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、ブロッコリー	しお、こしょう、ワイン、ガーリックパウダー、オールスパイス、カレーこ、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、とりがらスープ、す	683 kcal 25.0 g
7 火	牛乳 秋の幸おこわ 大豆の磯煮 五目汁	ぎゅうにゅう、だいたいず、とりにく、ひじき、さつまあげ、ぶたにく	こめ、もちごめ、さつまいも、あぶら、さとう	しめじ、ほししいたけ、エリンギ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、ごぼう、たまねぎ、あおねぎ	しょうゆ、しお、みりん、だしこんぶ、さけ、だしかつお	596 kcal 25.5 g	21 火	牛乳 ごはん おでん 三色ごま和え	ぎゅうにゅう、とりにく、かんもどき、ちくわ、うずらたまご(水煮)	こめ、さとう、ごま	だいこん、こんにゃく、ほうれんそう、はくさい、にんじん	みりん、しょうゆ、だしかつお	592 kcal 23.5 g
8 水	《いい歯の日献立》 牛乳 ごはん 肉じゃが 割り干し大根のはりはりみかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、わりぼしだいこん、みかん	しょうゆ、みりん、す	627 kcal 21.4 g	22 水	牛乳 ごはん 鶏肉のフレーク揚げ ABCスープ キャベツのカレーソテー	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	こめ、さとう、じょうしんこ、コーンフレーク、あぶら、マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、パセリ	しお、こしょう、カレーこ、しょうゆ、とりがらスープ	655 kcal 23.0 g
9 木	牛乳 いわしの蒲焼き 小松菜の磯香和え かきたま汁	ぎゅうにゅう、いわし、のり、かまぼこ、たまご	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、あおねぎ	しょうゆ、みりん、さけ、しお、だしかつお、だしこんぶ	665 kcal 26.2 g	24 金	《和食の日献立》 牛乳 ごはん さばの梅煮 豆腐とわかめのすまし汁 チンゲン菜の磯香和え	ぎゅうにゅう、さば、のり、とうふ、わかめ	こめ、さとう	うめぼし、チンゲンサイ、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	632 kcal 23.5 g
10 金	牛乳 食パン 手作りりんごジャム 米粉と豆乳のシチュー ツナとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、ツナ	しょくぱん、さとう、じゃがいも、こめこ、ノンエッグマヨネーズ	りんご、レモンかじゅう、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ、ホールコーン、キャベツ	しお、こしょう、とりがらスープ	667 kcal 27.5 g	27 月	牛乳 肉みそ丼 春雨スープ フルーツきんとん	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、みそ、とりにく	こめ、おおむぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、りよくとうはるさめ、ごまあぶら、さつまいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、チンゲンサイ、りんご(缶)	しょうゆ、しお、こしょう、とりがらスープ	700 kcal 25.9 g
13 月	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	598 kcal 24.8 g	28 火	牛乳 大根菜とじゃこのごはん 大根のそぼろ煮 白菜の即席漬け	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、ぶたにく、ちくわ、しおこんぶ	こめ、ごま、オリーブオイル、あぶら、さとう、かたくりこ	だいこんば、だいこん、こんにゃく、にんじん、さやいんげん、はくさい	しょうゆ、みりん、だしかつお	602 kcal 25.7 g
14 火	牛乳 ごはん ハタハタのから揚げ 玉ねぎのみそ汁 小松菜の土佐和え	ぎゅうにゅう、はたはた、かつおぶし、とうふ、いっきゅうみそ	こめ、かたくりこ、あぶら	こまつな、きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、あおねぎ	しお、しょうゆ、だしじゃこ	601 kcal 22.7 g	29 水	牛乳 ごはん 鮭のきのこあんかけ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう、さけ(魚)、あぶらあげ、いっきゅうみそ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、れんこん、ごぼう、みずな	しお、こしょう、ワイン、しょうゆ、さけ、みりん、だしじゃこ	637 kcal 27.5 g
15 水	牛乳 わかめごはん 焼きビーフン 中華スープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、とりにく	こめ、ビーフン、あぶら、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	わかめごはんのもと、さけ、しお、こしょう、しょうゆ、とりがらスープ	598 kcal 23.6 g	30 木	牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 チンゲンサイの華風和え	ぎゅうにゅう、こうやど、うぶ、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、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ホールコーン、えだまめ、チンゲンサイ、キャベツ	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	615 kcal 25.6 g

★ 行事、食材等の事情により、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)」「もち米」「さつまいも」「じゃがいも」「キャベツ」「小松菜」「大根」「にんにく」「青ねぎ」「白菜」「ほうれん草」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使う予定です。



★きせつのかおり★



★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ください。



★今月の献立について★

8日(水) いい歯の日献立……割り干し大根のはりはり
16日(木) 食育の日献立……玉露入りコロッケ
17日(金) いい歯の日献立……チリコンカン、ごぼうとひじきのサラダ
24日(金) 和食の日献立……ごはん、さばの梅煮、豆腐とわかめのすまし汁、チンゲン菜の磯香和え
日本で昔から食べられてきた和食には、だしの旨味が上手にいかされています。
豆腐とわかめのすまし汁は、かつおと昆布のあわせだしを使い、さらに干し椎茸の旨味もいかしています。



【保護者の皆様へ】給食費への補助金について

昨今の急激な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、従来の給食費(245円)では、安定的な給食提供が困難な状況のため、7月にお知らせしましたとおり学校給食費を270円に改定しました。なお、令和5年度は学校給食費改定分(25円)を市教育委員会が補助しておりますので、保護者の皆さまが負担する学校給食費徴収額に変わりはありません。