

8月 9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
8/30水	牛乳 麦入りごはん 夏野菜のカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,スキムミルク,チーズ	ごめ,おおむぎ,あぶら,こむぎこ,バター,はちみつ,ゼリー	たまねぎ,にんじん,トマト,なす,かぼちゃ,ピーマン,りんご,みかん(缶),おうとう(缶),パイン(缶)	ワイン,カレーこ,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,ガーリックパウダー,オールスパイス,とりがらスープ	696 kcal 20.8 g	14木	牛乳 ごはん 肉キャベツ にらスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,ロースハム	ごめ,あぶら,さと,かたくりこ,ごまあぶら	しょうが,キャベツ,にんじん,たまねぎ,りんご,にら,えのきたけ	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,とりがらスープ	626 kcal 26.1 g
31木	牛乳 ごはん さばの梅煮 かぼちゃの豆乳みそ汁 チンゲンサイのおかか炒め	ぎゅうにゅう,さば,あぶらあげ,とうにゅう,いっきゅうみそ,かつおぶし	ごめ,さとう,あぶら	うめぼし,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,あおねぎ,チンゲンサイ,キャベツ	さけ,す,みりん,しょうゆ,だしじゃこ,だしかつお	708 kcal 26.1 g	15金	《いい歯の日献立》 牛乳 きなこパン ポトフ まめまめソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう,きなこ,とりにく,ツナ,だいず,ヨーグルト	こがたパン,さとう,あぶら,じゃがいも,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ,えだまめ,ホールコーン	しお,こしょう,ワイン,しょうゆ,とりがらスープ,す	656 kcal 29.6 g
9/1金	牛乳 ごはん 鶏肉のスタミナ炒め 中華スープ	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく	ごめ,かたくりこ,あぶら,ごま,さとう,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にら,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ	しょうゆ,さけ,トウバンジャン,しお,こしょう,とりがらスープ	709 kcal 26.0 g	19火	《食育の日献立》 牛乳 豚丼 なすのみそ汁 お茶豆	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,だいい,いっきゅうみそ,きなこ	ごめ,あぶら,さと,かたくりこ	しょうが,たまねぎ,えのきたけ,こんにゃく,あおねぎ,なす,にんじん,チンゲンサイ,まっちゃ	しょうゆ,さけ,みりん,だしじゃこ,しお	716 kcal 29.2 g
4月	牛乳 ごはん マーボー春雨 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,とりにく	ごめ,あぶら,さと,うりよくとうはる,さめ,ごまあぶら,ワンタンのかわ	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,あおねぎ,チンゲンサイ	さけ,しょうゆ,オイスターソース,こしょう,とりがらスープ	642 kcal 23.4 g	20水	牛乳 ごはん しいらの照り焼き風 冬瓜と昆布のすまし汁 にんじんシリシリ	ぎゅうにゅう,しいら,あぶらあげ,こんぶ,ツナ	ごめ,かたくりこ,あぶら,さとう	とうがん,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,あおねぎ	しょうゆ,みりん,しお,だしかつお,こしょう	617 kcal 26.6 g
5火	牛乳 ごはん にぎすのからあげ 切り干し大根のみそ汁 ゆかり炒め	ぎゅうにゅう,にぎす,あぶらあげ,いっきゅうみそ	ごめ,かたくりこ,あぶら	きりぼしだいこん,たまねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ	さけ,しお,だしじゃこ,ゆかり,しょうゆ	606 kcal 23.5 g	21木	牛乳 ごはん 厚揚げのうま煮 キャベツとわかめのさっぱり炒め	ぎゅうにゅう,とりにく,あつあげ,うずらたまご(水煮),ちくわ,わかめ	ごめ,あぶら,さと,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ	みりん,しょうゆ,だしかつお,す	637 kcal 25.4 g
6水	牛乳 とりごぼうピラフ チンゲンサイのスープ ツナのホットサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン,ツナ	ごめ,おおむぎ,あぶら,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,えのきたけ,チンゲンサイ,キャベツ	しお,こしょう,しょうゆ,とりがらスープ	624 kcal 22.6 g	22金	牛乳 ツナピラフ かぼちゃとひよこ豆のスープ カラフルソテー	ぎゅうにゅう,ツナ,ぶたにく,あらびきポークウインナー	ごめ,おおむぎ,あぶら,ひよこまめ	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,マッシュルーム(水煮),かぼちゃ,チンゲンサイ,ピーマン,パプリカ,キャベツ	しお,こしょう,しょうゆ,とりがらスープ,さけ	614 kcal 23.8 g
7木	《まるごと京都の日献立》 牛乳 ごはん なす入りドライカレー じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ぎゅうにく,とりにく	ごめ,あぶら,こむぎこ,とうにゅうクريمةバター,じゃがいも	なす,たまねぎ,トマト,まんがんじょうがらし,オクラ	しお,こしょう,ウスターソース,トマトケチャップ,しょうゆ,カレーこ,とりがらスープ	703 kcal 25.8 g	25月	牛乳 ごはん 豚肉の梅しそ焼き かみなり汁	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,ちくわ,いっきゅうみそ	ごめ,あぶら,さと,う,ごま,ごまあぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎりうめ,しそのは,こんにゃく,ほししいたけ,あおねぎ	さけ,しょうゆ,みりん,だしじゃこ	646 kcal 27.8 g
8金	牛乳 ごはん 豚肉のソースマリネ チンゲン菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう,ぶたにく	ごめ,あぶら,オリーブオイル	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ホールコーン,チンゲンサイ	しお,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ	605 kcal 23.4 g	26火	牛乳 きむたくごはん トックスープ チンゲンサイの炒め物	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく,ささみフレック	ごめ,トック,あぶら,ごま,ごまあぶら	はくさいキムチ,たくあん,ほししいたけ,にんじん,あおねぎ,しょうが,たまねぎ,チンゲンサイ,キャベツ	しょうゆ,とりがらスープ,しお,さけ	604 kcal 22.4 g
11月	牛乳 ごはん 肉じゃが ごま酢炒め 冷凍みかん	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく	ごめ,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,キャベツ,きゅうり,れいとうみかん	しょうゆ,みりん,す	620 kcal 21.3 g	27水	牛乳 ごはん あじの竜田揚げ かきたま汁 きゅうりの塩昆布炒め	ぎゅうにゅう,あじ,とうふ,たまご,しお,こんぶ	ごめ,かたくりこ,あぶら,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,あおねぎ,きゅうり,キャベツ	さけ,しょうゆ,しお,だしかつお,だし,こんぶ	641 kcal 27.6 g
12火	牛乳 さんまの蒲焼き けんちん汁	ぎゅうにゅう,さんま,あぶらあげ,とうふ	ごめ,かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら	こんにゃく,にんじん,ほししいたけ,こまつな	しょうゆ,みりん,さけ,だしかつお	699 kcal 23.0 g	28木	牛乳 麦入りごはん ハヤシライス 小松菜のソテー	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,スキムミルク,ベーコン	ごめ,おおむぎ,あぶら,さとう,こむぎこ,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),ホールコーン,こまつな	しお,こしょう,ワイン,ウスターソース,トマトケチャップ,とりがらスープ	655 kcal 23.4 g
13水	牛乳 コーンライス 煮込みハンバーグ 米粉マカロニのスープ	ぎゅうにゅう,ハンバーグ,ベーコン	ごめ,さとう,ごめこマカロニ,じゃがいも	ホールコーン,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	さけ,しお,とりがらスープ,トマトケチャップ,ウスターソース,みりん,こしょう	639 kcal 22.8 g	29金	《お月見献立》 牛乳 とりそばろかけ丼 芋の子汁 月見団子	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,いっきゅうみそ	ごめ,あぶら,さと,かたくりこ,さとも,つきみだんご	しょうが,さやいんげん,ホールコーン,にんじん,こんにゃく,たまねぎ,あおねぎ	さけ,しょうゆ,みりん,だしかつお	702 kcal 29.0 g

★まるごと京都の日献立について★

「まるごと京都の日献立」の給食に使う農林水産物は、すべて京都府でとれた食べ物です。また、京都府の中でもできるだけ京田辺市産のものを使う予定です。

ごはん・・・・・・・・・・米は京田辺市産

なす入りドライカレー・・・・・・・・なす・トマト・万願寺とうがらし・玉ねぎは京田辺市産、豚ひき肉・牛ひき肉は京都府産

じゃがいものスープ・・・・・・・・じゃがいも・玉ねぎ・オクラは京田辺市産、鶏肉は京都府産



★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★

- 7日(木) まるごと京都の日献立・・・・ごはん、なす入りドライカレー、じゃがいものスープ
- 15日(金) いい歯の日献立・・・・・・・・まめまめソテー
- 19日(火) 食育の日献立・・・・・・・・お茶豆
- 29日(金) お月見献立・・・・・・・・芋の子汁、月見団子



★きせつのおかり★

万願寺とうがらし、なす、かぼちゃ、さといも、さんま、にぎす、さば

★地産地消給食★

今月の「米(ヒノヒカリ)」「なす」「きゅうり」「万願寺とうがらし」「青ピーマン」「青ねぎ」「玉ねぎ」「オクラ」「小松菜」「かぼちゃ」「トマト」「じゃがいも」「抹茶」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使う予定です。

【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。