

8月 9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 |
|----------|--|---|--|--|---|--------------------|---|--|---|--------------------------------------|---|---|--------------------|
| 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 | こめ、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、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 | こめ、あぶら、さと う、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、どう にゅう、いっきゅう みそ、かつおぶし | こめ、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、じやがいも、 ごまあぶら | たまねぎ、にんじん, しょくひん | 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 | こめ、かたくりこ、あ ぶら、ごま、さとう、 ごまあぶら | しょうが、ににく、 にら、たまねぎ、にん じん、チンゲンサイ | さけ、しょうゆ、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izu、いっきゅうみ そ、きなこ | こめ、あぶら、さと う、かたくりこ | しょうが、たまねぎ、 えのきだけ、こん にやく、あおねぎ、な す、にんじん、チング ンサイ、まっちゃん | 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 マーポー春雨 ワンタンスープ | ぎゅうにゅう、ぶた にく、いか、とりにく | こめ、あぶら、さと う、りょくとうはる 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 | こめ、かたくりこ、あ ぶら、さとう | どうがん、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 | こめ、かたくりこ、あ 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、おしょ、だしじゃ こ、ゆかり、しょゆ | 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 | こめ、あぶら、さと う、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 | こめ、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 のきだけ、チンゲン サイ、キャベツ | しお、こしょ、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 | こめ、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、チング ンサイ、ピーマン、パ プリカ、キャベツ | しお、こしょ、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 | こめ、あぶら、こむぎ こ、とうにゅうく リームバター、じや がいも | なす、たまねぎ、トマ ト、まんがんじとう がらし、オクラ | しお、こしょ、ウス ターソース、トマト ケチャップ、しょ ゆ、カレーコ、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 | こめ、あぶら、さと う、ごまあぶら | にんにく、にんじん, たまねぎ、キャベツ, ねりうめ、しそのは こんにやく、ほし いたけ、あおねぎ | かけ、しょゆ、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 | こめ、あぶら、オリ オイル | ににく、しょが、 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、トマ トケチャップ、ウス ターソース、しょ 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 みフレーク | こめ、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、しょが、たまね ぎ、チングンサイ、 キャベツ | しょゆ、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 | こめ、あぶら、じや 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 | しお、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 ぶら、ごまあぶら | こめ、かたくりこ、あ とうふ、たまご、しお こんぶ | しおが、ににく、 たまねぎ、にんじん, あおねぎ、きゅうり、 キャベツ | かけ、しょゆ、し お、だしかつお、だし こんぶ | 641 kcal 27.6 g |
| 12 火 | 牛乳 さんまの蒲焼き丼 けんちん汁 | ぎゅうにゅう、さん ま、あぶらあげ、とう ふ | こめ、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 | しお、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、あぶ ら、さとう、こむぎ こ、バター | こめ、おおむぎ、あぶ ら、さとう、こむぎ こ、バター | ににく、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、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 | こめ、さとう、こめこ マカロニ、じやがい も | ホールコーン、たま ねぎ、にんじん、ほ うれんそう | さけ、おしょ、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 | 639 kcal 22.8 g | 29 金 | 《お月見献立》 牛乳 とりそぼろかけ丼 芋の子汁 月見団子 | ぎゅうにゅう、と うふ、たまご、い いきゅうみそ | こめ、あぶら、さと う、かたくりこ、さ といも、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 | かけ、しょゆ、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



★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



★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。



★きせつのかおり★

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」「青ビーマン」「青ねぎ」「玉ねぎ」「オクラ」「小松菜」「かぼちゃ」「トマト」「じやがいも」「抹茶」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使います。

【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。