

10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
2月	牛乳 なすび寿司 かまぼこのすまし汁 ぶどうヨーグルト	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, あぶらあげ, のり, かまぼこ, ヨーグルト	こめ, さとう, あぶら, ごま	レモンかじゅう, なす, しょうが, にんじん, ほししいたけ, グリンピース, ほうれんそう, たまねぎ	だしこんぶ, こめ, ずしお, しょうゆ, さけ, だしかつお	604 kcal 21.3 g	18日	《 いい歯の日献立 》 牛乳 ごはん 筑前煮 キャベツのごま酢炒め	ぎゅうにゅう, とり, にく, ちくわ, ツナ	こめ, あぶら, さとう, いも, さとう, ごま	こんにゃく, ごぼう, ほししいたけ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, みりん, す	583 kcal 22.8 g
3日	牛乳 ごはん 厚揚げの味噌炒め 相性汁	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, みそ, ベーコン, しろみそ	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, じゃがいも	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, さやいんげん, しろねぎ, チンゲンサイ	しょうゆ, さけ, みりん, トウバンジャン, テンメンジャン, こしょう, だし, かつお	695 kcal 26.3 g	19日	《 食育の日献立 》 牛乳 切り干しそばろ井 しめじとわかめのみそ汁 抹茶きなこ芋	ぎゅうにゅう, とり, にく, わかめ, いっきゅうみそ, きなこ	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, さつまいも	しょうが, きりぼし, だいこん, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, しめじ, あおねぎ, まっちゃ	しょうゆ, みりん, さけ, だし, じゃこ, しお	667 kcal 21.7 g
4日	牛乳 きのご飯 しいらの甘酢かけ 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, しいら, さつまいも, いっきゅうみそ	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう	しめじ, しいたけ, にんじん, こまつな, たまねぎ	しょうゆ, みりん, だしこんぶ, す, だし, じゃこ	594 kcal 27.6 g	20日	牛乳 味噌汁 パン ポークビーンズ チンゲン菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいち	あじつけパン, あぶら, じゃがいも, とうにゅうクリーム, パター, さとう, オリーブオイル	たまねぎ, にんじん, にんにく, マッシュルーム(水煮), パセリ, トマトピューレ, 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, しょうゆ, ワイン, とりがらスープ	661 kcal 27.4 g
5日	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華コンスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, たまご	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, こまあぶら	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ, たまねぎ, ホールコーン, クリーム	しお, こしょう, しょうゆ, さけ, オイスターソース, トウバンジャン, とりがらスープ	624 kcal 24.9 g	23日	牛乳 ごはん じゃがぶたキムチ 春雨スープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とり, にく	こめ, あぶら, じゃがいも, さとう, りょくとうはるさめ	にんじん, たまねぎ, なら, はくさい, キムチ, チンゲンサイ, ほししいたけ	みりん, しょうゆ, しお, こしょう, とりがらスープ	601 kcal 22.6 g
6日	牛乳 麦入りごはん きのこ入りビーフカレー ゆらゆら海藻サラダ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにゅう, スキムミルク, チーズ, かいそ, ミックス	こめ, おおむぎ, じゃがいも, こむぎ, パター, はちみつ, あぶら, オリーブオイル, さとう	たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム(水煮), りんご, キャベツ, レモンかじゅう	ワイン, こしょう, カレー, トマトケチャップ, ウスターソース, しお, しょうゆ, ガーリックパウダー, オールスパイス, とりがらスープ, す	643 kcal 21.9 g	24日	牛乳 ごはん かつおの五色揚げ なめこのみそ汁 味噌汁	ぎゅうにゅう, かつお, だいち, いっきゅうみそ, のり	こめ, かたくりこ, さつまいも, あぶら, さとう	にんじん, えだまめ, なめこ, だいこん, たまねぎ, チンゲンサイ	しょうゆ, トマトケチャップ, さけ, だし, じゃこ	605 kcal 25.0 g
10日	《 目の愛護デー献立 》 《 セレクト給食 》 牛乳 ごはん さんまの梅煮 ほうれんそうのみそ汁 ブルーベリーゼリー キャロットゼリー	ぎゅうにゅう, さんま, とうふ, いっきゅうみそ	こめ, さとう	うめぼし, たまねぎ, えのきたけ, にんじん, ほうれんそう	さけ, すみりん, しょうゆ, だし, じゃこ, ブルーベリーゼリー, キャロットゼリー	634 kcal 22.3 g	25日	牛乳 キャロットライス 秋の香りシチュー フレンチソテー	ぎゅうにゅう, とり, にく, スキムミルク, チーズ, ロースハム	こめ, あぶら, さつまいも, パター, こむぎ, オリーブオイル, さとう	にんじん, しめじ, ブロッコリー, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	さけ, しお, とりがらスープ, こしょう, す	609 kcal 23.5 g
11日	牛乳 さつまいもご飯 京風うま煮 ゆかり炒め	ぎゅうにゅう, とり, にく, だいち, あつあげ, さつまいも, ひじき	こめ, もちごめ, さつまいも, オリーブオイル, ごま, あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	しお, さけ, しょうゆ, だし, かつお, ゆかり	647 kcal 25.2 g	26日	牛乳 栗ご飯 いり豆腐 沢煮焼	ぎゅうにゅう, とうふ, とり, にく, ちくわ, ぶたにく	こめ, もちごめ, くり, ごま, あぶら, さとう, こまあぶら	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, えのきたけ, みつば	しお, しょうゆ, さけ, だし, かつお	594 kcal 23.6 g
12日	牛乳 ごはん 一休納豆入りマーボー豆腐 小松菜とささみの炒めもの	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いっきゅうなとう, 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, こまあぶら	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, こまつな, キャベツ, しろねぎ	しょうゆ, オイスターソース, トウバンジャン, しお, さけ	633 kcal 27.8 g	27日	牛乳 食パン 手作りブルーベリージャム ポトフ コンソテー	ぎゅうにゅう, ぶたにく	しよくパン, さとう, あぶら, じゃがいも, オリーブオイル	ブルーベリー, レモンかじゅう, たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ, 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	595 kcal 22.5 g
13日	牛乳 ごはん ヒレカツ オニオンスープ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン	こめ, こむぎ, パン, こ, あぶら	キャベツ, たまねぎ, にんじん, パセリ	しお, こしょう, ワイン, とんかつソース, しょうゆ, とりがらスープ	642 kcal 25.7 g	30日	牛乳 ごはん ぶりぶり中華炒め パンサンスー	ぎゅうにゅう, とり, にく, ずらたまご(水煮)	こめ, あぶら, さとう, こまあぶら, かたくりこ	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ(水煮), こんにゃく, さやいんげん, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, す, トウバンジャン, しお	594 kcal 23.5 g
16日	《 世界食糧デー献立 》 牛乳 ごはん にんじんの皮入り きのこハンバーグ チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう, ハンバーグ, ベーコン	こめ, さとう, かたくりこ	たまねぎ, しめじ, マッシュルーム(水煮), ほししいたけ, にんじん, チンゲンサイ	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, とりがらスープ	605 kcal 22.7 g	31日	《 読書週間献立 》 牛乳 ごはん 鮭のフライ かぼちゃのスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう, さけ, ベーコン	こめ, こむぎ, パン, こ, あぶら, ノンエッグタルタルソース, こめ, なまクリーム, パター, オリーブオイル	かぼちゃペースト, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	しお, こしょう, とりがらスープ, す, しょうゆ	765 kcal 29.4 g
17日	牛乳 丹後のばら寿司 けんちん汁 みかん	ぎゅうにゅう, かまぼこ, さば(水煮), とうふ, あぶらあげ	こめ, さとう, こまあぶら	たけのこ(水煮), にんじん, ほししいたけ, グリンピース, ごぼう, こんにゃく, だいこん, あおねぎ, みかん	だしこんぶ, さけ, こめ, ずしお, しょうゆ, みりん, だし, かつお	579 kcal 22.7 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。

★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。



★きせつのおかり★



★今月の献立について★

- 10日(火) 目の愛護デー献立、セレクト給食・・・さんまの梅煮、ほうれんそうのみそ汁、ブルーベリーゼリー または キャロットゼリー
- 16日(月) 世界食糧デー献立・・・にんじんの皮入りきのこハンバーグ
- 18日(水) いい歯の日献立・・・筑前煮
- 19日(木) 食育の日献立・・・抹茶きなこ芋
- 31日(火) 読書週間献立・・・鮭のフライ、かぼちゃのスープ、グリーンサラダ



★地産地消給食★

今月の「米(ヒノヒカリ)」「もち米」「じゃがいも」「キャベツ」「小松菜」「玉ねぎ」「なす」「青ねぎ」「ほうれん草」「抹茶」「一休納豆」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使用する予定です。



【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。