

5月献立表

令和6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 水	牛乳 麦入りごはん ポークカレー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,スキムミルク,チーズ,ささみフレーク	こめ,おむぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎ,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,きゅうり	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,しお,こしょう,とりがらスープ,す	663 kcal 23.8 g	20 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,べーコン,わかめ	こめ,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,えだまめ,にんじん,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	586 kcal 21.9 g
2 木	«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,ちりめんじやこ,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,グリンピース,しうが,たまねぎ,こんにゃく,しめじ,あおねぎ	さけ,だしこんぶ,こめず,しお,しょうゆ,だしかつお	588 kcal 20.8 g	21 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	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	さけ,しお,こしょう,しうが,オイスター,ソース,ナンプラー,とりがらスープ	582 kcal 24.2 g
7 火	牛乳 ごはん 鶏肉の中華炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう,とりにく,あつあげ,ぶたにく	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら,りょくどうはるさめ	にんにく,しうが,キャベツ,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),チンゲンサイ	さけ,しうゆ,トウバンジャン,す,しお,こしょう,とりがらスープ	640 kcal 26.7 g	22 水	牛乳 豆ごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,いきくうみそ,とりにく,こうやどうふ,たまご	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ	えんどうまめ,こまつな,にんじん,だいこん,たまねぎ,さやいんげん	しお,さけ,だしこんぶ,だしじやこ,しうが,みりん,だしかつお	571 kcal 23.9 g
8 水	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろあん かまぼこの酢の物	ぎゅうにゅう,ぶたにく,かまぼこ	こめ,じゃがいも,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	しうが,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり	しうゆ,しお,こしょう,す	573 kcal 21.2 g	23 木	牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜のごま酢和え	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,ささみフレーク	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,キャベツ,こまつな	しうゆ,みりん,す	576 kcal 23.7 g
9 木	牛乳 中華丼 中華風レタススープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,うずらたまご(水煮),とりにく	こめ,あぶら,かたくりこ,ごまあぶら	しうが,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	しうゆ,しお,こしょう,だしかつお	591 kcal 26.9 g	24 金	牛乳 ごはん かつおの更紗揚げ 切干大根のみそ汁 チンゲン菜の磯香和え	ぎゅうにゅう,かつお,あぶらあげ,いきくうみそ,のり	こめ,かたくりこ,あぶら	しうが,きりぼしだいこん,たまねぎ,にんじん,こまつな,チンゲンサイ	しうゆ,さけ,カレー,こ,だしじやこ	594 kcal 26.5 g
10 金	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	しうゆ,みりん,さけ,しお,だしかつお	586 kcal 23.7 g	27 月	牛乳 ごはん 七宝豆腐 三色おひたし	ぎゅうにゅう,こうやどうふ,とりにく	こめ,さとう,かたくりこ,あぶら	にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),ほししいたけ,さやいんげん,きゅうり,きりぼしだいこん	しうゆ,だしかつお	650 kcal 22.3 g
13 月	牛乳 ワインアピラフ チキンスープ じゃがチーズ	ぎゅうにゅう,ワイン,ナーピラフ,チキン,チーズ	こめ,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,にんにく,キャベツ,チンゲンサイ,パセリ	しう,こしょう,しうゆ,とりがらスープ	630 kcal 26.4 g	28 火	牛乳 ごはん さばの梅煮 豆腐とわかめのすまし汁 こんにゃくとごぼうの炒り煮	ぎゅうにゅう,さば,とうふ,わかめ,ちりめんじやこ,かつおぶし	こめ,さとう	うめぼし,ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こんにゃく,ごぼう	さけ,す,みりん,しうゆ,だしかつお,だしこんぶ	649 kcal 24.4 g
14 火	牛乳 ごはん 筑前煮 豚汁	ぎゅうにゅう,とりにく,ちくわ,ぶたにく,とうふ,いきくうみそ	こめ,あぶら,さとう	こんにゃく,たけのこ(水煮),ごぼう,ほししいたけ,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,あおねぎ	しうゆ,みりん,だしじやこ	543 kcal 22.0 g	29 水	牛乳 ごはん 肉キャベツ もずくの卵とじスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,もずく,とうふ,たまご	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ	しうが,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 25.7 g
15 水	牛乳 ふきごはん きびなごのからあげ 麩のすまし汁	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,きびなご,ふ,かまぼこ	こめ,かたくりこ,あぶら	ふき,にんじん,ほししいたけ,しうが,たまねぎ,あおねぎ	しうゆ,さけ,だしこんぶ,しお,だしかつお	564 kcal 24.0 g	30 木	牛乳 ごはん たれカツ しめじのみそ汁 添え野菜	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,いきくうみそ	こめ,こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう,じやがいも	キャベツ,にんじん,しめじ,あおねぎ	しお,こしょう,ワイン,しうゆ,さけ,みりん,だしじやこ	676 kcal 27.4 g
16 木	«いい歯の日献立» 牛乳 ごはん はりはりキムチ炒め トックスープ	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく	こめ,トック,あぶら,ごま,ごまあぶら,さとう	にんじん,あおねぎ,しうが,たまねぎ,きりぼしだいこん,にら,はくさいキムチ	とりがらスープ,しうゆ,さけ,オイスター,ソース,しお,こしょう	589 kcal 22.5 g	31 金	牛乳 バターうずまきパン 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,スキンミルク,チーズ	バターうずまきパン,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,さとう,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,す,しうゆ	654 kcal 22.7 g
17 金	«食育の日献立» 牛乳 抹茶きなこパン 鶏肉の豆乳煮 米粉マカロニのサラダ	ぎゅうにゅう,きなこ,ツナ,とりにく,とうにゅう	こがたパン,さとう,あぶら,こめこマカロニ,ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも,かたくりこ	まっちゃ,にんじん,キャベツ,たまねぎ,グリンピース	しお,こしょう,さけ,とりがらスープ	653 kcal 25.4 g							

☆今月の献立について☆

2日(木)こどもの日献立・・・炊き込み寿司、柏もち
16日(木)いい歯の日献立・・・はりはりキムチ炒め
17日(金)食育の日献立・・・抹茶きなこパン



★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。



☆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（特別栽培米ヒノヒカリ）、じゃがいも、えんどう豆、キャベツ、きゅうり、こまつな、青ねぎ、抹茶、一休みそは、京田辺市産を使用する予定です。



☆させつかおり☆

初がつお ふき にら アスパラガス 新たまねぎ レタス えんどう豆

【保護者の皆様へ】 物価高騰等に伴う学校給食費への補助について

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、安全安心で質の高い給食を安定的に提供するため、4月から学校給食費を290円に改定しました。令和6年度は、引き続き保護者徴収額を245円に据え置きし、学校給食費290円との差額45円は市が補助します。