



6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
3月	牛乳 豚丼 小松菜入りみそ汁	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,いっきゅうみそ	こめ,あぶら,さとう	しょうが,たまねぎ,えのきたけ,こんにゃく,あおねぎ,にんじん,こまつな	しょうゆ,さけ,みりん,だしじゃこ	602 kcal 26.2 g
4火	《 <b>歯と口の健康週間献立</b> 》 牛乳 ごはん かつおの竜田揚げ わかめのすまし汁 ゆかり炒め	ぎゅうにゅう,かつお,わかめ,かまぼこ	こめ,かたくりこ,あぶら	しょうが,にんにく,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,あおねぎ,キャベツ	さけ,みりん,しょうゆ,だしこんぶ,だしかつお,ゆかり	582 kcal 26.3 g
5水	牛乳 麦入りごはん チキンカレー フルーツサワー 福神漬け	ぎゅうにゅう,とりにく,スキムミルク,チーズ	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,カクテルゼリー,サイダー	たまねぎ,にんじん,りんご,みかん(缶),おうとう(缶),パイン(缶),ふくじんづけ	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	706 kcal 22.0 g
6木	牛乳 ごはん ブリブリ中華炒め 切干大根の炒め物	ぎゅうにゅう,とりにく,うずらたまご(水煮),ベーコン	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,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,きりぼしだいこん,キャベツ,あおねぎ	しょうゆ,す,トウバンジャン,しお,こしょう,さけ	590 kcal 23.8 g
7金	牛乳 味付コッペパン 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう,とりにく	あじつけコッペパン,あぶら,じゃがいも,さとう,オリーブオイル	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),さやいんげん,トマト(水煮),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,ワイン,トマトケチャップ,バジル(こ),しょうゆ	657 kcal 29.1 g
10月	《 <b>入梅献立</b> 》 牛乳 ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 ピーマンとじゃこの炒り煮 梅干し	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ,ちくわ,ちりめんじゃこ,かつおぶし	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ピーマン,うめぼし	みりん,しお,しょうゆ,だしかつお,さけ	614 kcal 26.9 g
11火	牛乳 ごはん 酢豚 にらスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,とうふ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),ほししいたけ,ピーマン,にら,えのきたけ	しょうゆ,す,トマトケチャップ,とりがらスープ	642 kcal 24.2 g
12水	牛乳 ウインナーとアスパラのピラフ 野菜スープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう,ウインナー,とりにく,ツナ	こめ,おおむぎ,あぶら,オリーブオイル,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,ホールコーン,アスパラガス,こまつな,にんじん,キャベツ	しお,こしょう,しょうゆ,とりがらスープ	591 kcal 22.7 g
13木	牛乳 ごはん あじの南蛮漬け 切干大根のみそ汁	ぎゅうにゅう,あじ,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,きりぼしだいこん,こまつな	しょうゆ,さけ,こめず,だしじゃこ	594 kcal 23.7 g
14金	牛乳 こぎつね寿司 沢煮椀 メロン	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,あぶらあげ,ぶたにく	こめ,さとう,ごま,あぶら	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,みつば,メロン	さけ,だしこんぶ,しょうゆ,こめず,しお,だしかつお	598 kcal 23.2 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。

☆今月の献立について☆

4日(火)歯と口の健康週間献立・・・かつおの竜田揚げ

10日(月)入梅献立・・・・・・・・・・梅干し

18日(火)いい歯の日献立・・・・・・・・・・ばりばりたくあん炒め

19日(水)食育の日献立・・・・・・・・・・新しょうがごはん ひじきと枝豆の炒り煮 豚汁

※体に良い食べ物『まめ、ごま、わかめ(海藻)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いも』がすべて入った『まごわ(は)やさしい』の献立です

21日(金)セレクト給食・・・・・・・・・・「ブルーベリージャム」または「いちごジャム」を事前を選んで食べます

28日(金)夏越の祓献立・・・・・・・・・・手作り水無月



★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。



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
17月	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華スープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,とりにく	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,しょうが,にんにく,チンゲンサイ	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	584 kcal 23.7 g
18火	《 <b>いい歯の日献立</b> 》 牛乳 ごはん 鶏肉のすだちソース えのきたけのすまし汁 ばりばりたくあん炒め	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ,ちりめんじゃこ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	しょうが,すだちかじゅう,にんじん,えのきたけ,みつば,キャベツ,たくあん	さけ,しょうゆ,だしかつお,しお	658 kcal 23.3 g
19水	《 <b>食育の日献立</b> 》 牛乳 新しょうがご飯 ひじきと枝豆の炒り煮 豚汁	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,ちりめんじゃこ,とりにく,ひじき,さつまあげ,ぶたにく,いっきゅうみそ	こめ,ごま,あぶら,さとう,じゃがいも	しょうが,にんじん,えだまめ,たまねぎ,しめじ,キャベツ,あおねぎ	しょうゆ,さけ,しお,みりん,だしじゃこ	605 kcal 26.5 g
20木	牛乳 きむたくごはん タイビーエン チンゲン菜のソテー	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく,えび,かまぼこ,ささみフレーク	こめ,あぶら,りよくとうはるさめ,ごまあぶら	はくさいキムチ,たくあん,キャベツ,にんじん,チンゲンサイ	しょうゆ,しお,こしょう,とりがらスープ,オイスターソース	586 kcal 25.5 g
21金	《 <b>セレクト給食</b> 》 牛乳 小型パン ペペロンチーノスパゲティ 野菜ソテー いちごジャム ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう,ベーコン,ゼラチン	こがたパン,スパゲティ,オリーブオイル,いちごジャム,ブルーベリージャム	ピーマン,パプリカ,たまねぎ,とうがらし,にんにく,ホールコーン,チンゲンサイ,キャベツ	しお,こしょう,しょうゆ,ワイン	581 kcal 22.9 g
24月	牛乳 クファージュシー カチューユー 甘辛ゴーヤ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,こんぶ,かつおぶし,あつあげ,ベーコン,いっきゅうみそ	こめ,あぶら,かたくりこ,さとう,ごま	にんじん,あおねぎ,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,にがうり(ゴーヤ)	しお,さけ,しょうゆ,みりん	606 kcal 21.2 g
25火	牛乳 ごはん 豚肉のソースマリネ アスパラとウインナーのソテー	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ウインナー	こめ,あぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,アスパラガス,キャベツ,ホールコーン	しお,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,さけ,しょうゆ	605 kcal 26.3 g
26水	牛乳 ごはん 鮭のみそ野菜かけ 豆腐とわかめのすまし汁	ぎゅうにゅう,さけ(魚),みそ,とうふ,あぶらあげ,わかめ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ほししいたけ,えのきたけ	みりん,しょうゆ,さけ,だしかつお,だしこんぶ	613 kcal 26.2 g
27木	牛乳 ごはん ダッカルビ ワントンスープ	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく	こめ,あぶら,さとう,ごま,ごまあぶら,ワントンのかわ	しょうが,にんにく,にんじん,しろねぎ,キャベツ,はくさいキムチ,にら,たまねぎ,チンゲンサイ	しお,こしょう,しょうゆ,さけ,コチュジャン,とりがらスープ	594 kcal 24.6 g
28金	《 <b>夏越の祓献立</b> 》 牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き けんちん汁 手作り水無月	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,とうふ	こめ,あぶら,かたくりこ,ごまあぶら,こむぎこ,しょうしんこ,さとう,あまなっとう	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こんにゃく,ほししいたけ,あおねぎ	さけ,しょうゆ,だしかつお	666 kcal 27.4 g

☆産地地消給食☆

今月の「米(特別栽培米ヒノヒカリ)」「キャベツ」「たまねぎ」「小松菜」「青ねぎ」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使用する予定です



★きせつのかおり★

新たまねぎ



新じゃがいも



新しょうが



アスパラガス



メロン



あじ



【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。