



6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
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	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 が,にんにく,チングンサ イ	しお,こしょう,しょ ゆ,さけ,オイスターソ ース,トウパンジャン,とり がらスープ	584 kcal 23.7 g
4火	『歯と口の健康週間献立』 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,だしあつお, ゆかり	582 kcal 26.3 g	18火	『いい歯の日献立』 牛乳 ごはん 鶏肉のすだちソース えのきたけのすまし汁 ぱりぱりたくあん炒め	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,だしあつ お,しお	658 kcal 23.3 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,おむぎ,あぶら, じやがいも,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	19水	『食育の日献立』 牛乳 新しようがご飯 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,じやがいも	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
6木	牛乳 ごはん ブリプリ中華炒め 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	20木	牛乳 きむたくごはん タイピーエン チングン菜のソテー	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,りょくとう 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, チングンサイ	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
7金	牛乳 味付コッペパン 鶏肉のトマト煮 チング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,じやがいも,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,チング 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	21金	『セレクト給食』 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,チング ンサイ,キャベツ	しお,こしょう,しょ ゆ,ワイン	581 kcal 22.9 g
10月	『入梅献立』 牛乳 ごはん じや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,じやがい 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, だしあつお,さけ	614 kcal 26.9 g	24月	牛乳 クファジューシー 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
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	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
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,おむぎ,あぶら, オリーブオイル,じやが 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 ゆ,とりがらスープ	591 kcal 22.7 g	26水	牛乳 ごはん 鮭のみぞ野菜かけ 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, だしあつお,だしこんぶ	613 kcal 26.2 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	27木	牛乳 ごはん ダッカルビ ワンタンスープ	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,ワンタン のかわ	しょうが,ににく,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,チングンサ イ	しお,こしょう,しょ ゆ,さけ,コチュジャン, とりがらスープ	594 kcal 24.6 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 ゆ,こめず,しお,だしあ つお	598 kcal 23.2 g	28金	『夏越の祓献立』 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,じょうしんこ,さと う,あまなつとう	しょうが,にんじん,たま ねぎ,キャベツ,にんじ ん,ほししいたけ,あおね ぎ	さけ,しょうゆ,だしあつ お	666 kcal 27.4 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・・・ぱりぱりたくあん炒め

19日(水)食育の日献立・・・新しようがごはん 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」を事前に選んで食べます

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。



☆地産地消給食☆

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



★きせつかおり★

新たまねぎ 新じゃがいも 新しようが 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。