



8月 9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
8 /28 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,かばちや,りんご,みかん(缶),おうとう(缶),パイソ	ワイン,カレーこ,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,オーレンスパイス,とりがらスープ	666 kcal 20.8 g	12 木	牛乳 ごはん マーボー春雨 中華スープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,とうふ	こめ,あぶら,さとう,りょくとうはるさめ,ごまあぶら	しうがたまねぎ,にんじん,キャベツ,あおねぎ,チングンサイ	さけ,しょうゆ,オイスターソース,しお,こしよう,とりがらスープ	592 kcal 23.8 g
29 木	牛乳 ごはん 肉キャベツ 春雨スープ	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,りょくとうはるさめ,ごまあぶら	しょうが,キャベツ,にんじん,たまねぎ,りんご,チングンサイ	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,しお,こしょう,とりがらスープ	618 kcal 26.3 g	13 金	牛乳 きなこパン ボトル にんじんとツナのソテー	ぎゅうにゅう,きなこ,ぶたにく,ツナ	こがたパン,さとう,あぶら,じゃがいも,ごま	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	しお,こしょう,ワイン,しょうゆ,とりがらスープ	573 kcal 25.8 g
30 金	牛乳 ごはん あじの夏野菜ソースかけ 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう,あじ,あぶらあげ,とうふ,わかれ,いききゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶら,ごまあぶら	トマト,たまねぎ,きゅうり,にんじん,キャベツ,あおねぎ	しお,こしょう,トマトケチャップ,みりん,トウバンジャン,だしゅじやこ	638 kcal 24.9 g	17 火	『お月見献立』 牛乳 りそぼろかけ丼 芋の子汁 月見団子	ぎゅうにゅう,とりにく,いっきゅうみそ	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	さけ,しょうゆ,みりん,だしかつお	676 kcal 29.9 g
9 /2 月	牛乳 豚丼 ぱち汁	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ぱち(そうめん)	しょうが,たまねぎ,えのきたけ,こんにゃく,にんじん,ほしいたけ,あおねぎ	しょうゆ,さけ,みりん,だしあつお,だしこんぶ,しお	579 kcal 25.0 g	18 水	『いい歯の日献立』 牛乳 えびピラフ 米粉マカロニのスープ まめめサラダ	ぎゅうにゅう,えび,ベーコン,ツナ,だいすけ	こめ,あぶら,とうにゅうクリムバター,にんじん,ピーマン,エッグマヨネーズ	たまねぎ,マッシュルーム(水煮),パプリカ,ピーマン,にんじん,キャベツ,パセリ,えだまめ,ホールコーン	とりがらスープ,しお,こしょう	621 kcal 24.4 g
3 火	牛乳 ごはん にぎのからあげ 切干大根のみそ汁 ゆかり炒め	ぎゅうにゅう,にぎす,あぶらあげ,いききゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶら	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,しお,だしじやこ,ゆかり,こしょゆ	587 kcal 23.5 g	19 木	『食育の日献立』 牛乳 ごはん 厚揚げのうま煮 キャベツとわかめのサッパリ炒め お抹茶ふりかけ	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,しょうゆ,だしあつお,すこんぶとおまっちゃふりかけ	615 kcal 25.4 g
4 水	牛乳 とりごぼうピラフ コーンスープ カラフルソテー	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン,ウインナー	こめ,おおむぎ,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,ごぼう,にんじん,えだまめ,ホールコーン,クリーミーコーン,パセリ,ピーマン,キャベツ	しお,こしょう,しょうゆ,とりがらスープ,さけ	581 kcal 23.3 g	20 金	牛乳 ごはん さばのみそ煮 冬瓜と昆布のすまし汁 チングンサイのおかか炒め	ぎゅうにゅう,さば,みそ,あぶらあげ,こんぶ,かつおぶし	こめ,さとう,あぶら	しうが,どうがん,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,あおねぎ,チングンサイ,キャベツ	しょうゆ,さけ,みりん,しお,だしかつお	640 kcal 24.3 g
5 木	『まるごと京都の日献立』 牛乳 ごはん 鶏肉の玉露揚げ 地元野菜のみそ汁 万願寺の炒め煮	ぎゅうにゅう,とりにく,いききゅうみそ,ぶたにく	こめ,かたくりこ,あぶら,じゃがいも,さとう	ぎょくろこ,なす,たまねぎ,オクラ,あおねぎ,まんがんじとうがらし	しお,こしょう,さけ,だしじやこ,こしょゆ	696 kcal 26.9 g	24 火	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き けんちん汁	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	しうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こんにゃく,ほしいたけ,あおねぎ	さけ,しょうゆ,だしあつお	602 kcal 26.5 g
6 金	牛乳 ごはん 豚肉のソースマリネ チングンサイとコーンのソテー	ぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,あぶら,オリーブオイル	にんにく,こしょが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ホールコーン,チングンサイ	しお,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,こしょゆ	588 kcal 25.2 g	25 水	牛乳 ハヤシライス 小松菜のソテー	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,スキムミルク,ベーコン	こめ,あぶら,さとう,こむぎこ,バター	にんにく,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,こしょう,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	631 kcal 25.0 g
9 月	牛乳 コーンライス 煮込みハンバーグ ABCスープ	ぎゅうにゅう,ハンバーグ,ベーコン	こめ,おおむぎ,さとう,マカロニ	ホールコーン,たまねぎ,にんじん,パセリ	さけ,しお,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,こしょう,こしょゆ	597 kcal 23.8 g	26 木	牛乳 ごはん しいらの照り焼き風 かぼちゃの豆乳みそ汁 きゅうりの塩昆布炒め	ぎゅうにゅう,しいら,あぶらあげ,とうふ,いききゅうみそ,しおこんぶ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しめじ,あおねぎ,きゅうり,キャベツ	しょうゆ,みりん,だしあつお,じゅうこ,だしかつお	607 kcal 25.8 g
10 火	牛乳 ごはん 肉じゃが ごま酢炒め	ぎゅうにゅう,ぶたにく	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,きゅうり	しお,みりん,す	579 kcal 21.6 g	27 金	牛乳 むいたくごはん トックスープ チングンサイの華風炒め	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく,ささみフレーク	こめ,トック,あぶら,ごま,さとう,ごまあぶら	はくさいキムチ,たくあん,ほしいたけ,にんじん,あおねぎ,しょが,たまねぎ,チングンサイ	しょうゆ,とりがらスープ,しお,す	591 kcal 23.2 g
11 水	牛乳 さんまの蒲焼き丼 なすのみそ汁	ぎゅうにゅう,さんま,あぶらあげ,いききゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう	なす,たまねぎ,にんじん,チングンサイ	しお,みりん,さけ,だしじやこ	699 kcal 23.1 g	30 月	牛乳 ごはん 鶏肉のスマニ炒め ワンタンスープ	ぎゅうにゅう,とりにく,ごま,さとう,ワンタンのかわ,ごまあぶら	こめ,かたくりこ,あぶら,ごま,さとう,ごまあぶら	しうが,ににく,にら,にんじん,たまねぎ,チングンサイ	しょうゆ,さけ,トウバジンシャン,こしよう,とりがらスープ	689 kcal 25.6 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

☆ 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。

木は木田迈市産
鶴丸と玉露銀波
玉露銀波と玉露本産
鶴丸と玉露本産

鶏肉の玉露揚げ 玉露粉は京田辺市産、鶏肉は京都府産

地元野菜のみそ汁・・・・・なす・玉ねぎ・じゃがいも・オ

万願寺の炒め煮 · · · · · 万願寺とうがらしは京田辺市産



☆ 今月の献立について ☆

5日(木) まるごと京都の日献立・・・・・ごはん、鶏肉の玉露揚げ、地元野菜のみそ汁、万願寺の炒め春

17日(火) お月見献立·····芋の子汁、月見団子

18日(水) いい歯の日献立・・・・・・・まめまめサラダ

19日(木) 食育の日献立・・・・・・・お抹茶ふりかけ

Page 1 of 1

★きせつかおり★



★きせつのかおり★

万願寺とうがらし、なす、かぼちゃ、さんま、にぎす、さば



★地產地消給食★

今月の「米（特別栽培米ヒノヒカリ）」「じゃがいも」「オクラ」

「きゅうり」「玉ねぎ」「万願寺とうがらし」「なす」「青ねぎ」「玉露」

★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。



心で貢献するため、学校給食費を年々増加させてきました。しかし、このままでは、将来の学校給食費はますます高くなることになります。そこで、学校給食費を減らすための方法を検討してきました。その結果、学校給食費を減らすためには、給食費を減らすことが最も効果的であることがわかりました。そこで、給食費を減らすための方法を検討してきました。その結果、学校給食費を減らすためには、給食費を減らすことが最も効果的であることがわかりました。