



10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 火	牛乳 なすび寿司 かまぼこのすまし汁 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、しめじ、たまねぎ、あおねぎ	だしこんぶ、こめず、しお、しょうゆ、さけ、だしあつお	583 kcal 20.2 g	17 木	『いい歯の日献立』 牛乳 ごはん チキンごぼう チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	こめ、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう	ごぼう、たまねぎ、にんじん、チングンサイ	しお、こしょう、しょうゆ、さけ、みりん、とりがらスープ	625 kcal 22.6 g
2 水	牛乳 ごはん プリプリ中華炒め 小松菜とハムの炒めもの	ぎゅうにゅう、とりにく、うずらたまご(水煮)、ロースハム	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、こまつな、キャベツ、しろねぎ	しょうゆ、す、トウバンジヤン、しお、さけ	601 kcal 24.6 g	18 金	『食育の日献立』 牛乳 麦入りごはん 切り干しそばろ丼 しめじとわかめのみそ汁 お茶豆	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、わかめ、いっきゅうみそ、だいす、きなこ	こめ、おおむぎ、あぶら、さとう、かたくりこ	しょうが、きりぼし大いこん、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、しめじ、あおねぎ、まっしゃ	しょうゆ、みりん、さけ、だしじゃこ、しお	610 kcal 24.9 g
3 木	牛乳 ごはん かつおの五色揚げ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう、かつお、だいす、とうふ、あぶらあげ、いっきゅうみそ	こめ、かたくりこ、にんじん、えだまめ、なめこ、チングンサイ	にんじん、トマトケチャップ、さけ、だしじゃこ	624 kcal 26.7 g	21 月	牛乳 さつまいもごはん 高野豆腐の卵とじ 麸のすまし汁	ぎゅうにゅう、とりにく、こうやどうふ、たまご、ふ	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、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、えのきたけ	しお、さけ、しょうゆ、みりん、だしあつお	579 kcal 21.7 g	
4 金	牛乳 味付パン ポークピーンズ チングン菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす	あじつけパン、あぶら、にんにく、パセリ、トマトピューレ、ホールコーン、チングンサイ	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、トマトピューレ、ワイン、とりがらスープ	662 kcal 29.0 g	22 火	牛乳 ごはん カレーうどん おかか炒め	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、かつおぶし	こめ、うどん、あぶら、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、チングンサイ、キャベツ	しお、カレーこ、しょうゆ、だしあつお	606 kcal 22.1 g	
7 月	牛乳 ごはん 回鍋肉 豆腐の中華スープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、チングンサイ	しお、こしょう、しょうゆ、さけ、オイスターソース、トウバンジヤン、とりがらスープ	594 kcal 24.0 g	23 水	牛乳 ごはん じやがぶたキムチ 春雨スープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	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、にら、はくさいキムチ、チングンサイ、ほししいたけ	みりん、しょうゆ、さけ、しお、こしょう、とりがらスープ	581 kcal 21.0 g
8 火	牛乳 きのこごはん 竹輪の二色揚げ 豚汁	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ちくわ、あおのり、ぶたにく、いっきゅうみそ	こめ、あぶら、じようしんこ、じやがいも	しめじ、じいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、あおねぎ	660 kcal 27.1 g	24 木	牛乳 ごはん しいらの甘酢あん 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう、しいら、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、えだまめ、こまつな、だいこん	しょうゆ、さけ、す、だしあつお、だしじゃこ	611 kcal 27.0 g	
9 水	牛乳 ごはん 大豆の磯煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう、だいす、とりにく、ひじき、さつまあげ、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう	にんじん、こんにゃく、さやいんげん、たまねぎ、えのきたけ、チングンサイ、あおねぎ	しょうゆ、みりん、さけ、しお、だしあつお	585 kcal 24.4 g	25 金	牛乳 コッペパン ペニーネのトマトソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう、ぎゅうににく、ぶたにく	コッペパン、ペニーネ、あぶら、オリーブオイル、さとう	にんじん、たまねぎ、トマト(水煮)、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり	しお、こしょう、ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、ナツメグ、とりがらスープ、す	662 kcal 25.8 g
10 木	『目の愛護デー献立』 牛乳 キヤロットライス 秋のかおりシチュー 小松菜のソテー	ぎゅうにゅう、とりにく、スキミミルク、ベーコン	こめ、あぶら、さつまいも、バター、こむぎこ	にんじん、しめじ、プロッコリー、たまねぎ、ホールコーン、こまつな	さけ、しお、とりがらスープ、こしょう	612 kcal 24.1 g	28 月	『読書週間献立』 牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう、どうふハンバーグ、あぶらあげ、とうにゅう、いっきゅうみそ	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、キャベツ	しょうゆ、さけ、だしじゃこ	579 kcal 22.6 g
11 金	牛乳 ごはん わかさぎの南蛮漬け のっべき汁	ぎゅうにゅう、わかさぎ、とりにく	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、こんにゃく、だいこん、ごぼう	しょうゆ、さけ、こめず、みりん、だしあつお	584 kcal 20.0 g	29 火	牛乳 麦入りごはん きのこ入りピーフカレー ゆらゆら海藻サラダ	ぎゅうにゅう、ぎゅうににく、スキミミルク、チーズ、かいそうミックス	こめ、おおむぎ、じやがいも、こむぎこ、バター、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、カレーこ、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
15 火	『セレクト給食』 牛乳 ごはん 筑前煮 キャベツのごま酢和え 味付けのりまたはふりかけ	ぎゅうにゅう、のり、とりにく、ちくわ	こめ、あぶら、さとう	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	ぶりかけ、しょうゆ、みりん、す	581 kcal 22.4 g	30 水	牛乳 ごはん マーボー豆腐 大根のナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、しょが、しろねぎ、ににく、だいこん	トウバンジヤン、こしょう、しょうゆ、す	622 kcal 23.7 g
16 水	『世界食糧デー献立』 牛乳 ごはん さばのみそ煮 皮付き野菜の五目汁	ぎゅうにゅう、さばみそ、とりにく、あぶらあげ	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ	しょうが、だいこん、にんじん、こんにゃく、あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん、だしあつお	672 kcal 25.3 g	31 木	牛乳 ごはん 鮭のフライ 小松菜とコーンのサラダ パンプキンスープ	ぎゅうにゅう、さけ、ベーコン、とうにゅう	こめ、こむぎこ、パン、あぶら、ノンエッグタルタルソース、オリーブオイル、さとう、こめこ	ホールコーン、こまつな、かぼちゃベースト、たまねぎ、にんじん	しお、こしょう、す、とりがらスープ	722 kcal 31.0 g

★ 地産地消給食 ★

今月の「米(特別栽培米ヒノヒカリまたは一部こだわり米)」「もち米」「さつまいも」「きゅうり」「玉ねぎ」「なめこ」「青ねぎ」「ほうれん草」「抹茶」「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 ★

秋鮭 しいら 戻りかつお さつまいも 里いも なす しめじ えのきたけ なめこ しいたけ チングン菜

★ 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 ★

10日(木) 目の愛護デー献立……キヤロットライス、秋のかおりシチュー、小松菜のソテー
15日(火) セレクト給食……味付けのりまたはふりかけ
16日(水) 世界食糧デー献立……皮付き野菜の五目汁
17日(木) いい歯の日献立……チキンごぼう
18日(金) 食育の日献立……お茶豆
28日(月) 読書週間献立……豆腐ハンバーグ、豆乳みそ汁



【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。