



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
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,だしかつお	583 kcal 20.2 g
2 水	牛乳 ごはん ぶりぶり中華炒め 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 バンジャン,しお, さけ	601 kcal 24.6 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,だいず,とうふ, あぶらあげ,いっ きゅうみそ	こめ,かたくりこ, さつまいも,あぶ ら,さとう	にんじん,えだま め,なめこ,チンゲ ンサイ	しょうゆ,トマトケ チャップ,さけ,だ しじゃこ	624 kcal 26.7 g
4 金	牛乳 味付パン ポークビーンズ チンゲン菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう,ぶた にく,だいず	あじつけパン,あぶ ら,じゃがいも,と うにゅうバター,さ とう,オリーブオイ ル	たまねぎ,にんじ ん,にんにく,パセ リ,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,ト マトケチャップ, しょうゆ,ワイン, とりがらスープ	662 kcal 29.0 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	594 kcal 24.0 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,じょ うしんこ,じゃがい も	しめじ,しいたけ, にんじん,たまね ぎ,ごぼう,あおね ぎ	しょうゆ,みりん, だしこんぶ,カレー こ,だしじゃこ	660 kcal 27.1 g
9 水	牛乳 ごはん 大豆の磯煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう,だい ず,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,チンゲンサイ, あおねぎ	しょうゆ,みりん, さけ,しお,だしか つお	585 kcal 24.4 g
10 木	《目の愛護デー献立》 牛乳 キャロットライス 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,スキムミル 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, ブロッコリー,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
11 金	牛乳 ごはん わかさぎの南蛮漬け のっぺい汁	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 かつお	584 kcal 20.0 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 いも,さとう,ごま いも,さとう,ごま	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	ふりかけ,しょう ゆ,みりん,す	581 kcal 22.4 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,だしかつお	672 kcal 25.3 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」「なす」「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。



★ きせつのかおり ★

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 チンゲン菜

★ 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・・・キャロットライス、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。