



# 6月献立表

令和7年度  
京田辺市学校給食委員会  
京田辺市立〇〇小学校

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
2月	牛乳 ごはん チリンドロン オニオンスープ	ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく	こめ,あぶら,ひよこまめ, こめこ	にんにく,たまねぎ,にん じん,トマト(水煮),ピー マン,パセリ	トマトケチャップ,ウス ターソース,しょうゆ,し お,こしょ,ワイン,パブ リカ,チリパウダー,と りがらスープ	607 kcal 25.0 g	16月	牛乳 わくわくチキンカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう,とりにく	こめ,オリーブオイル, じゃがいも,こめこ,さと う,ゼリー	しょうが,にんにく,たま ねぎ,にんじん,りんご,み かん(缶),おうとう (缶),パイン(缶)	しお,こしょう,ガラムマ サラ,カレーこ,トマトケ チャップ,ウスターソース, ちゅうのうソース, しょうゆ,とりがらスー プ,ワイン	614 kcal 19.7 g
3火	牛乳 ごはん 鶏とうずら卵のさっぱり煮 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう,とりにく, うずらたまご(水煮),か まぼこ,とうふ,わかめ	こめ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,こん にゃく,さやいんげん, しょうが,ににく,ほし しいたけ,あおねぎ	さけ,す,しょうゆ,みり ん,だしかつお	568 kcal 22.8 g	17火	牛乳 ワインナーとアスパラのピラフ ABCスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう,ワイン	こめ,あぶら,オリーブオ イル,マカロニ,じゃがい も,ノンエッグマヨネ ズ	たまねぎ,ホールコーン, アスパラガス,パセリ,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	652 kcal 22.1 g
4水	『歯と口の健康週間献立』 牛乳 ごはん かつおの竜田揚げ じゃがいものみそ汁 ゆかり炒め	ぎゅうにゅう,かつお,あ ぶらあげ,いっきゅうみ そ	こめ,かたりこ,あぶら, じゃがいも	しうが,ににく,たま ねぎ,こまつな,キャベツ	さけ,みりん,しょうゆ,だ じしゃこ,ゆかり	629 kcal 28.1 g	18水	『いい歯の日献立』 牛乳 ごはん 鶏肉のすだちソース 小松菜のみそ汁 茎わかめのピリ辛炒め	ぎゅうにゅう,とりにく, とうふ,あぶらあげ,いっ きゅうみそ,くわわかめ, さつまあげ	こめ,かたりこ,あぶら, さとう,ごまあぶら	しょうが,すだちかじゅ う,たまねぎ,にんじん,こ まつな,こんにゃく	さけ,しょうゆ,だじじゃ こ,みりん,トウバンジャ ン	696 kcal 26.0 g
5木	牛乳 チャーハン 揚げշューマイ 中華スープ	ぎゅうにゅう,やきぶた, しゅうまい,とりにく,と うふ	こめ,あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しょ うが,あおねぎ,チングン サイ	しお,こしょう,しょうゆ, とりがらスープ	585 kcal 22.8 g	19木	『食育の日献立』 牛乳 ごはん さけの五色揚げ 豆腐とわかめのすまし汁	ぎゅうにゅう,さけ (魚),だいす,とうふ,わ かめ	こめ,じゃがいも,かたく りこ,あぶら,さとう,ごま	にんじん,えだまめ,ほし しいたけ,たまねぎ,えの きたけ	しょうゆ,トマトケ チャップ,さけ,だしかつ お,だしこんぶ	631 kcal 25.5 g
6金	牛乳 豚丼 にらとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ロースハム	こめ,あぶら,さとう,かた りこ,ごまあぶら	しうが,たまねぎ,えの きたけ,こんにゃく,あお ねぎ,にら,キャベツ,にん じん	しょうゆ,さけ,みりん,と りがらスープ	596 kcal 25.5 g	20金	牛乳 ごはん マー婆ー豆腐 チングン菜とハムの炒め物	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,みそ,ロースハム	こめ,あぶら,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,しょ うが,しろねぎ,ににく, チングンサイ,キャベツ	トウバンジャン,こしょ う,しょうゆ,しお,さけ	622 kcal 25.5 g
9月	牛乳 ごはん ダッカルビ 春雨スープ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン,とうふ	こめ,あぶら,さとう,ごま	しうが,ににく,にん じん,しろねぎ,キャベツ, はくさいキムチ,にら,チ ングンサイ,ほししいた け,たまねぎ	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	587 kcal 22.7 g	23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	610 kcal 22.0 g
10火	『入梅献立』 牛乳 ごはん 豚肉の梅しそ焼き 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いっきゅうみそ	こめ,あぶら,さとう,じ がいも	ににく,にんじん,たま ねぎ,キャベツ,ねりうめ, しそのは,こまつな	さけ,しょうゆ,みりん,だ じしゃこ	585 kcal 24.4 g	24火	牛乳 麦入りコーンライス 米粉のさっぱりシチュー 野菜ソテー	ぎゅうにゅう,とりにく, ロースハム	こめ,おおむぎ,あぶら, じゃがいも,こめこ,なま クリーム	ホールコーン,たまねぎ, じゃがいも,キャベツ,こまつな	さけ,しお,とりがらスー プ,こしょう,しょうゆ	640 kcal 25.1 g
11水	牛乳 こぎつね寿司 沢煮椀 メロン	ぎゅうにゅう,ちりめん じやこ,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,だしかつ お	616 kcal 23.5 g	25水	牛乳 新しょうがご飯 あじの南蛮漬け わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう,あぶらあ げ,ちりめんじやこ,あじ どうふ,わかめ,いっきゅ うみそ	こめ,ごま,かたりこ, あぶら,さとう	しょうが,にんじん,たま ねぎ,キャベツ,えのきた け,あおねぎ	しょうゆ,さけ,しお,こめ ず,だじしゃこ	595 kcal 24.0 g
12木	牛乳 ごはん 鰯のピリ辛炒め 五目汁	ぎゅうにゅう,さば,と りにく,ちくわ	こめ,かたりこ,あぶら, さとう	しうが,ピーマン,ホー ルコーン,ににく,ごぼ う,たまねぎ,にんじん,こ んにゃく,あおねぎ	さけ,しょうゆ,す,トウバ ンジヤン,しお,だしかつ お	680 kcal 23.5 g	26木	牛乳 ごはん けいちゃん けんちゃん汁	ぎゅうにゅう,とりにく, みそ,とうふ,あぶらあげ	こめ,あぶら,さとう,ごま	ににく,しょうが,たま ねぎ,キャベツ,にんじん, ごぼう,こんにゃく,だい こん,あおねぎ	しょうゆ,さけ,しお,だし かつお	574 kcal 23.7 g
13金	『セレクト給食』 牛乳 小型パン ペベロンチーノスパゲティ チングン菜とコーンのソテー チョコクリーム いちごジャム	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,チョコクリーム	ピーマン,たまねぎ,にん にく,ホールコーン,チン ゲンサイ,キャベツ,パブ リカ	しお,こしょう,しょうゆ, ワイン,たかのつめ	583 kcal 21.0 g	27金	牛乳 バーガーパン 煮込みハンバーグ チングンサイのスープ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう,ハンバー グ,とりにく	バーガーパン,さとう, あぶら	キャベツ,たまねぎ,にん じん,チングンサイ	トマトケチャップ,ウス ターソース,みりん,しお, こしょう,しょうゆ,と りがらスープ	613 kcal 25.6 g
30日(月)	夏越の祓献立	手作り水無月					30月	『夏越の祓献立』 牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き かまぼこのすまし汁 手作り水無月	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,かまぼこ	こめ,あぶら,かたりこ, 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,みつば	さけ,しょうゆ,しお,だし かつお	649 kcal 26.7 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(水)歯と口の健康週間献立・・・かつおの竜田揚げ  
10日(火)入梅献立・・・豚肉の梅しそ焼き  
13日(金)セレクト給食・・・「チョコクリーム」または「いちごジャム」を事前に選んで食べます  
18日(水)いい歯の日献立・・・茎わかめのピリ辛炒め  
19日(木)食育の日献立・・・鮭の五色揚げ、豆腐とわかめのすまし汁  
※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  
30日(月)夏越の祓献立・・・手作り水無月



★給食レシピ紹介★

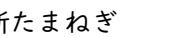
QRコードを読み取ってもらうと、給食レシピのページが見られます。  
ご家庭でも作ってみて下さい。



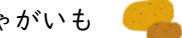
☆地産地消給食☆

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」「アスパラガス」「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



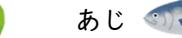
新しょうが



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305円に改定しました。令和7年度は、保護者徴収額を275円とし、学校給食費305円との差額30円は市が補助します。