



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
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, こしょう, 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
3火	牛乳 ごはん 鶏とうすら卵のさっぱり煮 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, にんにく, 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
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, かたくりこ, あぶら, じゃがいも	しょうが, にんにく, たまねぎ, こまつな, キャベツ	さけ, みりん, しょうゆ, だしじゃこ, ゆかり	629 kcal 28.1 g
5木	牛乳 チャーハン 揚げシューマイ 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, チンゲンサイ	しお, こしょう, しょうゆ, とりがらスープ	585 kcal 22.8 g
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, かたくりこ, ごまあぶら	しょうが, 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
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, ごまあぶら, りよくとうはるさめ	しょうが, にんにく, にんじん, しろねぎ, キャベツ, はくさいキムチ, にら, チンゲンサイ, 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
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, じゃがいも	にんにく, 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, だしじゃこ	585 kcal 24.4 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, しょうゆ, こめず, しお, だしかつお	616 kcal 23.5 g
12木	牛乳 ごはん 鯖のピリ辛炒め 五目汁	ぎゅうにゅう, さば, とりにく, ちくわ	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう	しょうが, ピーマン, ホールコーン, にんにく, 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, トウバンジャン, しお, だしかつお	680 kcal 23.5 g
13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 チンゲ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

☆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。



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
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), おとう(缶), バイン(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
17火	牛乳 ウ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, ウインナー, ぶたにく, ツナ	こめ, あぶら, オリーブオイル, マカロニ, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	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 □
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, くきわかめ, さつまあげ	こめ, かたくりこ, 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, だしじゃこ, みりん, トウバンジャン	696 kcal 26.0 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), だいず, 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 □
20金	牛乳 ごはん マーボー豆腐 チンゲ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, ごまあぶら, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, しょうが, しろねぎ, にんにく, チンゲンサイ, 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 □
23月	牛乳 クファージュシー 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	610 kcal 22.0 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, にんじん, パセリ, 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 □
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, ちりめんじゃこ, あじ, とうふ, わかめ, いっきゅうみそ	こめ, ごま, かたくりこ, 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, だしじゃこ	595 kcal 24.0 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, ごまあぶら	にんにく, 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 □
27金	牛乳 バーガーパン 煮込みハンバーグ チンゲンサイのスープ 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, チンゲンサイ	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, かたくりこ, こおぎこ, しょうしんこ, さとう, あまなっとう	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 □

☆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。

★きせつのかおり★

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。