



## 8月 9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
8 / 28 木	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,かぼちゃ,りんご,りんご(缶),おうとう(缶),パイン(缶)	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,オールスパイス,とりがらスープ	668 kcal 20.7 g	12 金	牛乳 コーンライス 煮込みハンバーグ かぼちゃとひよこ豆のスープ	ぎゅうにゅう,ハンバーグ,ぶたにく	こめ,さとう,あぶら,ひよこめ	ホールコーン,たまねぎ,かぼちゃ,チンゲンサイ	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,しょうゆ	623 kcal 24.8 g
29 金	牛乳 ごはん 鶏肉のスタミナ炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく	こめ,かたくりこ,あぶら,ごま,さとう,りょくとうはるさめ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にら,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん	しょうゆ,さけ,トウバンジャン,しお,こしょう,とりがらスープ	691 kcal 26.0 g	16 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	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こんにゃく,ほししいたけ,こまつな,しろねぎ	さけ,しょうゆ,だしかつお	605 kcal 26.5 g
1 月	《 <b>防災の日献立</b> 》 牛乳 ごはん ミートボールのカレー煮 にんじんシリシリ	ぎゅうにゅう,ミートボール,ツナ	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	しょうゆ,みりん,カレーこ,だしかつお,しお,こしょう	653 kcal 24.3 g	17 水	牛乳 ごはん さばの梅煮 わかめのすまし汁 きゅうりの即席炒め	ぎゅうにゅう,さば,かまぼこ,わかめ,しお,こんぶ	こめ,さとう,ごまあぶら	うめぼし,ほししいたけ,たまねぎ,にんじん,あおねぎ,きゅうり,キャベツ	さけ,す,みりん,しょうゆ,だしかつお,しお	614 kcal 22.9 g
2 火	牛乳 ごはん にぎすのからあげ 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,いっきゅうみそ	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,だしじゃこ,ゆかり,しょうゆ	588 kcal 23.6 g	18 木	《 <b>いい歯の日献立</b> 》 牛乳 ごはん 揚げ春巻き 中華スープ 切干大根のペペロンチーノ風	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく	こめ,はるまき,あぶら,オリーブオイル,ごまあぶら	きりぼしだいこん,にんにく,とうがらし,たまねぎ,にんじん,こまつな	しお,とりがらスープ,ワイン,パセリ,こしょう,しょうゆ	705 kcal 20.3 g
3 水	牛乳 ごはん 豚肉のソースマリネ チンゲン菜とコーンのソテー	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,しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ホールコーン,チンゲンサイ,キャベツ	しお,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ	586 kcal 23.4 g	19 金	《 <b>食育の日献立</b> 》 牛乳 抹茶きなこパン ポトフ 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	まっちゃん,たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ,ピーマン	しお,こしょう,ワイン,しょうゆ,とりがらスープ	590 kcal 27.3 g
4 木	《 <b>まるごと京都の日献立</b> 》 牛乳 ごはん 鶏肉と揚げじゃがの炒め物 なすのみそ汁	ぎゅうにゅう,とりにく,いっきゅうみそ	こめ,かたくりこ,じゃがいも,あぶら,ごまあぶら,さとう	ピーマン,あおねぎ,たまねぎ,にんにく,なす,かぼちゃ,オクラ	さけ,しょうゆ,だしじゃこ	658 kcal 21.8 g	22 月	牛乳 豚丼 ばち汁	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,ばち(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,ほししいたけ,あおねぎ	しょうゆ,さけ,みりん,だしかつお,だしこんぶ,しお	595 kcal 25.3 g
5 金	牛乳 ごはん 肉キャベツ ワントンスープ	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,ごま,ワントンのかわ,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,しょうが,りんご,もやし,あおねぎ	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,こしょう,とりがらスープ	626 kcal 26.3 g	24 水	牛乳 ごはん 鶏とうずら卵のさっぱり煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう,とりにく,うずらたまご(水煮),ぶたにく	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,えのきたけ,みつば	さけ,す,しょうゆ,みりん,しお,だしかつお	599 kcal 24.8 g
8 月	牛乳 とりごぼうピラフ オニオンスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン,ツナ	こめ,おおむぎ,あぶら,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,ごぼう,えだまめ,にんじん,パセリ,キャベツ	しお,こしょう,しょうゆ,とりがらスープ	623 kcal 21.0 g	25 木	牛乳 さんまの蒲焼き丼 キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう,さんま,とうふ,いっきゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう	にんじん,キャベツ,たまねぎ,しめじ,こまつな	しょうゆ,みりん,さけ,だしじゃこ	664 kcal 21.6 g
9 火	《 <b>重陽の節句献立</b> 》 牛乳 ごはん なすのトロツとみそ炒め 小菊かまぼこのすまし汁	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ,みそ,かまぼこ,とうふ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ	なす,しょうが,にんにく,たまねぎ,パプリカ,ほししいたけ,さやいんげん,みつば,しめじ	しょうゆ,さけ,だしかつお,しお,みりん	606 kcal 25.3 g	26 金	牛乳 きむたくごはん トックスープ 三色炒めナムル	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく,ささみフレーク	こめ,トック,あぶら,ごまあぶら,さとう,ごま	はくさいキムチ,たくあん,ほししいたけ,にんじん,あおねぎ,しょうが,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	しょうゆ,とりがらスープ,す	591 kcal 23.0 g
10 水	牛乳 ごはん しいらの照り焼き風 じゃが芋のみそ汁 キャベツとわかめのさっぱり炒め	ぎゅうにゅう,しいら,あぶらあげ,いっきゅうみそ,わかめ	こめ,かたくりこ,あぶら,じゃがいも,さとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,あおねぎ,キャベツ	しょうゆ,みりん,だしじゃこ,す	601 kcal 25.1 g	29 月	牛乳 ごはん なす入りキーマカレー 緑黄色野菜スープ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,ぶたにく,とりにく	こめ,あぶら,こめこ	なす,たまねぎ,にんじん,ホールコーン,かぼちゃ,こまつな	しお,こしょう,ウスターソース,トマトケチャップ,カレーこ,とりがらスープ	607 kcal 22.9 g
11 木	牛乳 ごはん もやしチャンプル 五目汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,かつおぶし,とりにく,ちくわ	こめ,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ,みかんゼリー	もやし,にら,しょうが,ごぼう,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,あおねぎ	しょうゆ,さけ,しお,だしかつお	621 kcal 26.0 g	30 火	牛乳 ごはん マーボー春雨 チンゲンサイの華風炒め	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,ささみフレーク	こめ,あぶら,さとう,りょくとうはるさめ,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,あおねぎ,チンゲンサイ	さけ,しょうゆ,オイスターソース,しお,す	604 kcal 25.9 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 usar 予定です。

ごはん・・・・・・・・・・・・・米は京田辺市産

鶏肉と揚げじゃがの炒め物・・・・・・・・鶏肉は京都府産

じゃが芋・ピーマン・青ねぎ・にんにくは京田辺市産

なすのみそ汁・・・・・・・・・・・・・なす・玉ねぎ・西洋かぼちゃ・オクラ・一休みそは京田辺市産



### ★きせつのかおり★

なす

かぼちゃ

さんま

にぎす

さば



### ★地産地消給食★

今月の「米(特別栽培米ヒノヒカリ)」「じゃがいも」「きゅうり」「オクラ」「玉ねぎ」「にんにく」「なす」「かぼちゃ」「ピーマン」「青ねぎ」「抹茶」「一休みそ」は、京田辺市産のものを usar 予定です。

### ☆ 今月の献立について ☆

1日(月) 防災の日献立・・・・・・・・・・・・・ごはん、ミートボールのカレー煮、にんじんシリシリ

4日(木) まるごと京都の日献立・・・・・・・・・・・・・ごはん、鶏肉と揚げじゃがの炒め物、なすのみそ汁

9日(火) 重陽の節句献立・・・・・・・・・・・・・なすのトロツとみそ炒め、小菊かまぼこのすまし汁

18日(木) いい歯の日献立・・・・・・・・・・・・・揚げ春巻き、切干大根のペペロンチーノ風

19日(金) 食育の日献立・・・・・・・・・・・・・抹茶きな粉パン



### ★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。



### 【保護者の皆様へ】 物価高騰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。