



10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○○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
1 水	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、だいぞう、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、たまね ぎ、チンゲンサイ	しょうゆ、トマトケ チャップ、さけ、だ じゅやこ	646 kcal 28.9 g	17 金	『いい歯の日献立』 牛乳 ごはん かみかみ豚キムチ トックスープ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、とりにく	こめ、あぶら、さと う、トック	ごぼう、たけのこ (水煮)、エリンギ、 にんじん、たまね ぎ、にら、はくさい キムチ、あおねぎ、 しょうが	みりん、しょうゆ、 さけ、とりがらスー プ	640 kcal 26.0 g
2 木	牛乳 なすび寿司 まばこのすまし汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ちり めんじやこ、あぶら あげ、のり、まばこ 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、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	572 kcal 21.9 g	20 月	『食育の日献立』 牛乳 さんぴらごはん 玉露ボテビーンズ 沢煮椀	ぎゅうにゅう、ぶた にく、だいぞう、と りにく	こめ、おおむぎ、あ ぶら、さとう、じや がいも、かたくりこ の、たまねぎ、えの きたけ、チンゲンサ イ	にんじん、ごぼう、 みずな、ぎょくろ こ、たまねぎ、えの きたけ、チンゲンサ イ	さけ、しょうゆ、だ しこんぶ、みりん、 しお、だしかつお	600 kcal 23.8 g
3 金	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、うふ、 あぶらあげ	こめ、あぶら、さと う、かたくりこ、ご まあぶら	にんにく、しょう が、たまねぎ、キヤ 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	638 kcal 28.8 g	21 火	牛乳 ごはん ブリブリ中華炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう、どり にく、うずらたま ご、ぶたにく	こめ、あぶら、さと う、ごまあぶら、か たくりこ、りょくと うはるさめ	しょうが、にんにく、 にんじん、こんに ゃく、さいやんげ ん、たまねぎ、チ ンゲンサイ	しょうゆ、す、トウ パンジャン、しお、 こしょう、とりがら スープ	604 kcal 24.7 g
6 月	『お月見献立』 牛乳 とりそぼろどん 芋の子汁 月見団子	ぎゅうにゅう、とり にく、ぶたにく、 いっきゅうみそ	こめ、あぶら、さと う、かたくりこ、さ といも、つきみだん ご	しお、さやいん げん、ホールコー ン、にんじん、こん にゃく、たまねぎ、 あおねぎ	さけ、じゅうゆ、み りん、だしかつお	685 kcal 30.5 g	22 水	牛乳 ごはん わくわくきのこカレー ゆらゆら海藻サラダ	ぎゅうにゅう、ぎゅ うにく、かいそう ミックス	こめ、オリーブオイ ル、じやがいも、こ めこ、さとう	じょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじ ん、しめじ、マッ シュルーム(水煮)、 りんご、キヤベ ツ、レモンかじゅう	じお、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	599 kcal 22.1 g
7 火	牛乳 ごはん ヒレカツ 野菜スープ 添えキャベツ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、だいぞうのは フレーク、ペーコン	こめ、こめこ、あぶ ら	キヤベツ、こまつ な、にんじん、たま ねぎ	しお、こしょう、ワ イン、とんかつソース 、しょうゆ、と がらスープ	648 kcal 27.4 g	23 木	牛乳 ごはん しいらの甘酢あんかけ 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	じょうゆ、さけ、す だしかつお、だし じゅこ	625 kcal 29.2 g
8 水	牛乳 ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 おかか炒め	ぎゅうにゅう、ぶた にく、あつあげ、か つおぶし	こめ、あぶら、じや がいも、さとう	みりん、じゅうゆ、 だしかつお	さけ、ゆかり、し ょゆ、だしじゅこ	611 kcal 25.3 g	24 金	牛乳 コッペパン 焼きそば風ビーフン ほうれん草のスープ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、あおのり、か つおぶし、とりにく	キャベツ、にんじ ん、あぶら	キャベツ、にんじ ん、あまねぎ、ほ れんそう	じお、こしょう、ウ スターソース、し ょうゆ、とりがらスー プ	618 kcal 24.5 g
9 木	牛乳 ごはん ししゃもの唐揚げ 玉ねぎのみそ汁 ゆかり炒め	ぎゅうにゅう、じ しゃも、とうふ、あ ぶらあげ、いっきゅ うみそ	こめ、かたくりこ、 あぶら	キヤベツ、たまね ぎ、にんじん、あお ねぎ	さけ、ゆかり、し ょゆ、だしじゅこ	629 kcal 25.8 g	27 月	『読書週間献立』 牛乳 ほだぎのさとごはん 月の磯辯揚げ 吉野汁	ぎゅうにゅう、どり にく、あぶらあげ、 ちくわ、あおのり、 あつあけ	こめ、あぶら、じ ょうしんこ、かた くりこ	しめじ、ほししいた け、にんじん、はく さい、あおねぎ	じょうゆ、みりん、 だいこんぶ、さけ、 しお、こしょう、だ しかつお	661 kcal 28.5 g
10 金	『日の愛護デー献立』 牛乳 味つけパン 秋の香りシチュー 目にA(エー)ソテー	ぎゅうにゅう、どり にく、スキムミルク	あじつけパン、あぶ ら、さつまいも、バ ター、こむぎこ	しめじ、ブロッコ リー、にんじん、た まねぎ、ほうれんそ う、ホールコーン	しお、こしょう、と りがらスープ	665 kcal 25.1 g	28 火	『セレクト給食』 牛乳 大豆の磯煮 豚汁 桃ゼリーまたはぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、だい ぞう、とりにく、ひじ き、さつまあげ、ぶ たにく、いっきゅう り	こめ、あぶら、さと う、じやがいも、も もゼリー、ぶどうゼ リー	にんじん、こんにゃ く、さいやんげん、 たまねぎ、だいこん 、あおねぎ	じょうゆ、みりん、 さけ、だしじゅこ	651 kcal 26.2 g
14 火	牛乳 さつまいもごはん 炒り豆腐 切干大根のみそ汁	ぎゅうにゅう、ど うふ、とリにく、ち くわ、あぶらあげ、 いっきゅうみそ	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、ごまあ ぶら	こんにゃく、にんじ ん、たけのこ(水 煮)、ほししいた け、たまねぎ、あおね ぎ、きりぼしだいこ ん、こまつな	しお、さけ、じゅ うゆ、だしじゅこ	581 kcal 23.4 g	29 水	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華コンースープ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、みそ、たまご	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、ホール コーン、クリームコ ーン、みつば	じお、こしょう、 じゅうゆ、さけ、オ イスターソース、ト ウパンジャン、と りがらスープ	640 kcal 25.4 g
15 水	牛乳 ごはん チキン南蛮 わかめスープ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう、ど りにく、わかめ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ノ ンエッグタルタル ソース	キヤベツ、たまね ぎ、チンゲンサイ、 にんじん	しお、こしょう、す 、じゅうゆ、だしか つお	675 kcal 25.1 g	30 木	『食品ロス削減の日献立』 牛乳 木のいわしの梅煮 キャベツのみそ汁 だしがらかつのふりかけ	ぎゅうにゅう、ち りめんじやこ、いわ し、あぶらあげ、 いっきゅうみそ	こめ、ごま、さと う、うめぼし、にん じん、キャベツ、た まねぎ、こまつな	じょうゆ、みりん、 さけ、オイスター ソース、すだしか つお	607 kcal 26.6 g	
16 木	『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、とリにく、 あぶらあげ	こめ、さとう、あぶ ら、かたくりこ	じょうが、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	668 kcal 27.6 g	31 金	牛乳 カラフルライス 煮込みハンバーグ パンキンスープ	ぎゅうにゅう、ど りにく、ハンバーグ、 ベーコン、とうにゅ う	こめ、おおむぎ、あ ぶら、さとう、こめ こ	たまねぎ、にんじ ん、ホールコーン、 えだまめ、かぼちゃ ベースト	さけ、じお、こしょ う、ガーリックバウ ダー、じゅうゆ、トマト ケチャップ、ウスター ソース、みりん、と りがらスープ	703 kcal 28.0 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)」「さつまいも」「じゃがいも」「玉ねぎ」「なす」「青ねぎ」は、京田辺市産のものを使用する予定です。

★ 行事・食事等の事情により、献立を変更することがあります。

★ 今月の献立について ★

6日(月)	お月見献立	月見団子
10日(金)	日の愛護デー献立	秋のかおりシチュー、目にA(エー)ソテー
16日(木)	世界食糧デー献立	皮付き野菜の五目汁
17日(金)	いい歯の日献立	かみかみ豚キムチ
20日(月)	食育の日献立	玉露ボテビーンズ
27日(月)	読書週間献立	ほだぎのさとごはん(きのこごはん)
28日(火)	セレクト給食	桃ゼリーまたはぶどうゼリー
30日(木)	食品ロス削減の日献立	だしがらかつのふりかけ



★ きせつかのおり ★



★ 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。