



# 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
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,たまねぎ,チンゲンサイ	しょうゆ,トマトケチャップ,さけ,だしじやこ	646 kcal 28.9 g	17 金	《 <b>いい歯の日献立</b> 》 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,とりこ	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,にん,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 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,たまねぎ,あおねぎ	だしこんぶ,こめ,ずし,しょうゆ,さけ,だしかつお	572 kcal 21.9 g	20 月	《 <b>食育の日献立</b> 》 牛乳 きんぴらごはん 玉露ポテトビーンズ 沢煮梅	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,とりこ	こめ,おおむぎ,あぶら,さとう,じやがいも,かたくりこ	にんじん,ごぼう,みずな,きよくろこ,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 けんちん汁	ぎゅうにゅう,とりこ,うずらたまご,あぶらあげ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごま	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	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,とりこ,うずらたまご,ぶたにく	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,りよくとうはるさめ	しょうが,にんにく,にんじん,こんにゃく,さやいんげん,たまねぎ,チンゲンサイ	しょうゆ,す,トウバンジャン,しお,こしょう,とりがらスープ	604 kcal 24.7 g
6 月	《 <b>お月見献立</b> 》 牛乳 とりそぼろどん 芋の子汁 月見団子	ぎゅうにゅう,とりこ,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	しょうが,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,しょうゆ,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,ぎゅうにゅう,かいそうミックス	こめ,オリーブオイル,じやがいも,こめ,さとう	しょうが,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,キャベツ,レモンかじゅう	しお,こしょう,グラマサラ,カレー,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,りんご	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,だいずのはなフレック,ベーコン	こめ,こめこ,あぶら	キャベツ,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,とりがらスープ	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	しょうゆ,さけ,だしかつお,だしじやこ	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	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,こまつな,キャベツ	みりん,しょうゆ,だしかつお	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,とりこ	コッペパン,ビーフン,あぶら	キャベツ,にんじん,たまねぎ,ほうれん草	しお,こしょう,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	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,ししゃも,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	キャベツ,たまねぎ,にんじん,あおねぎ	さけ,ゆかり,しょうゆ,だしじやこ	629 kcal 25.8 g	27 月	《 <b>読書週間献立</b> 》 牛乳 ほだぎのさとごはん ちくわの磯辺揚げ 吉野汁	ぎゅうにゅう,とりこ,あぶらあげ,ちくわ,あおのり,あつあげ	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	しょうゆ,みりん,だしこんぶ,さけ,しお,こしょう,だしかつお	661 kcal 28.5 g
10 金	《 <b>目の愛護デー献立</b> 》 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,とりこ,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,ほうれん草,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	《 <b>セレクト給食</b> 》 牛乳 ごはん 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,だいず,じやがいも,むじき,さつまいも,ぶたにく,いっきゅうみそ	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,さやいんげん,たまねぎ,だいこん,あおねぎ	しょうゆ,みりん,さけ,だしじやこ	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,とうふ,とりこ,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,しょうゆ,だしじやこ	581 kcal 23.4 g	29 水	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華コンスープ	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	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	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,とりこ,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	キャベツ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん	しお,こしょう,す,しょうゆ,だしかつお	675 kcal 25.1 g	30 木	《 <b>食品ロス削減の日献立</b> 》 牛乳 ごはん いわしの梅煮 キャベツのみそ汁 だしがらがかつおのふりかけ	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,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	しょうゆ,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	《 <b>世界食糧デー献立</b> 》 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,とりこ,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	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,とりこ,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	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,えだまめ,かぼちゃペースト	さけ,しお,こしょう,ガーリックパウダー,しょうゆ,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。



## ★ きせつのかおり ★

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くと、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 ★

6日(月) お月見献立・・・月見団子  
10日(金) 目の愛護デー献立・・・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・・・玉露ポテトビーンズ  
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・・・だしがらがかつおのふりかけ



## 【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。