



11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
4 火	牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 切干大根のポン酢炒め	ぎゅうにゅう,こうやど うふ,ぶたにく,とりにく	こめ,あぶら,さとう,か たくりこ,ごまあぶら	にんにく,にんじん,たまね ぎ,たけのこ(水煮),ホール コーン,えだまめ,きりぼしだ いこん,こまつな,レモンか じゅう	しお,こしょう,さけ,トウ バンジャン,オイスター ソース、とりがらスー プ、しょうゆ,す	645 kcal 28.0 g	17 月	牛乳 菜めし ちゃんぽん やみつきキャベツ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,かまぼこ,しおこ んぶ	こめ,ちゃんぽんめん, あぶら,かたくりこ,ごま あぶら	はくさい,にんじん,もやし, きくらげ,チンゲンサイ, キャベツ	なめしのもと,しお,こ しょう,しょうゆ,とりが らスープ,ポークスー プ	595 kcal 25.3 g
5 水	牛乳 ごはん まぐろの甘辛揚げ 五目汁	ぎゅうにゅう,まぐろ,と りにく,あぶらあげ	こめ,かたくりこ,あぶ ら,さとう	しょうが,だいこん,にんじ ん,こんにゃく,みつば	さけ,しょうゆ,みりん, だしかつお	627 kcal 30.9 g	18 火	《いい歯の日献立》 牛乳 ごはん うま塩肉じゃが 切り干し大根のハリハリ漬 みかん	ぎゅうにゅう,とりにく, こんぶ	こめ,あぶら,じゃがい も,さとう,ごまあぶら, ごま	にんにく,しょうが,にんじ ん,たまねぎ,こんにゃく,あ おねぎ,きりぼしだいこん, きゅうり,みかん	しょうゆ,しお,みりん, す	629 kcal 20.9 g
6 木	牛乳 わかめごはん 卵の花炒り煮 豚汁	ぎゅうにゅう,おから,と りにく,あぶらあげ,ちく わ,ぶたにく,いっきゅう みそ	こめ,ごまあぶら,さと う,あぶら,さつまいも	にんじん,こんにゃく,ほし しいたけ,あおねぎ,たまね ぎ,チンゲンサイ	わかめごはんのもと, しょうゆ,みりん,だしか つお,だしじゃこ	612 kcal 24.2 g	19 水	《食育の日献立》 牛乳 ごはん 玉露入りクロック たぬき汁 三色おひたし	ぎゅうにゅう,ささみフ レーク,さつまあげ,あ ぶらあげ	こめ,あぶら,さとう,か たくりこ,ぎょくろいりコ ロッケ	ほうれんそう,はくさい,に んじん,こんにゃく,えのき たけ,あおねぎ,しょうが	しょうゆ,だしかつお	646 kcal 22.5 g
7 金	《いい歯の日献立》 牛乳 ごはん チキンごぼう チンゲン菜のスープ	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	ごぼう,たまねぎ,にんじ ん,チンゲンサイ	しお,こしょう,しょうゆ, さけ,みりん,とりがら スープ	625 kcal 23.9 g	20 木	牛乳 ごはん 鶏肉のフレーク揚げ 米粉マカロニのスープ 添えキャベツ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン	こめ,さとう,じょうしん こ,コーンフレーク,あ ぶら,こめコマカロニ	キャベツ,たまねぎ,にんじ ん,こまつな	しお,こしょう,しょうゆ, とりがらスープ	680 kcal 22.8 g
10 月	牛乳 タコライス 野菜スープ スライスチーズ	ぎゅうにゅう,ぎゅうに く,ぶたにく,チーズ,と りにく	こめ,あぶら,じゃがい も,こめこ	たまねぎ,にんじん,トマト ピューレ,トマト(水煮), キャベツ,こまつな	しお,こしょう,トマトケ チャップ,ワイン,ウス ターソース,チリパウ ダー,しょうゆ,とりがら スープ	693 kcal 28.5 g	21 金	《和食の日献立》 牛乳 ごはん さばの梅煮 豆腐とわかめのすまし汁 チンゲン菜のおかか和え	ぎゅうにゅう,さば,か つおぶし,とうふ,わか め	こめ,さとう	うめぼし,チンゲンサイ,は くさい,ほししいたけ,にん じん,たまねぎ,えのきたけ	さけ,す,みりん,しょう ゆ,だしかつお,だしこ んぶ	649 kcal 26.3 g
11 火	牛乳 ごはん 白身魚の更紗揚げ かぼちゃの豆乳みそ汁 添えブロッコリー	ぎゅうにゅう,シルバー, あぶらあげ,とうにゅう, いっきゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶ ら	しょうが,ブロッコリー,か ぼちゃ,たまねぎ,にんじ ん,あおねぎ	しょうゆ,さけ,カレー こ,だしじゃこ,だしかつ お	646 kcal 29.4 g	25 火	牛乳 大根葉とじゃこのごはん 大根のそぼろ煮 白菜の即席漬け	ぎゅうにゅう,ちりめん じゃこ,ぶたにく,ちく わ,しおこんぶ	こめ,ごま,オリーブオイ ル,あぶら,さとう,かた くりこ	だいこんば,だいこん,こん にゃく,にんじん,さやいん げん,はくさい	しょうゆ,みりん,だしか つお	606 kcal 26.6 g
12 水	牛乳 ごはん じゃがぶたキムチ フォー・ガー	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく	こめ,あぶら,じゃがい も,さとう,フォー	にんじん,たまねぎ,にら, はくさいキムチ,チンゲン サイ,しろねぎ	みりん,しょうゆ,さけ, しお,こしょう,ナンプ ラー,とりがらスープ	631 kcal 24.5 g	26 水	牛乳 麦入りごはん さつまいものカレー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, スキムミルク,チーズ, ささみフレーク	こめ,おおむぎ,あぶら, さつまいも,こむぎこ, バター,はちみつ,オ リーブオイル,さとう	たまねぎ,にんじん,りんご, キャベツ,ブロッコリー	しお,こしょう,ワイン, ガーリックパウダー, オールスパイス,カレー こ,トマトケチャップ,ウス ターソース,しょうゆ,とり がらスープ,す	710 kcal 24.4 g
13 木	牛乳 秋の幸おこわ ひじきと枝豆の炒り煮 かきたま汁	ぎゅうにゅう,あぶらあ げ,とりにく,ひじき,さ つまあげ,とうふ,たま ご	こめ,もちごめ,さつま いも,あぶら,さとう,か たくりこ	しめじ,ほししいたけ,エリ ンギ,にんじん,えだまめ, たまねぎ,あおねぎ	しょうゆ,しお,みりん, だしこんぶ,さけ,だし かつお	585 kcal 25.9 g	27 木	牛乳 ごはん わかさぎの磯辺揚げ おから団子汁	ぎゅうにゅう,わかさぎ, あおのり,おから,あぶ らあげ,いっきゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶ ら	たまねぎ,にんじん,ごぼ う,ほししいたけ,こまつな	しお,さけ,だしかつお	602 kcal 23.0 g
14 金	牛乳 食パン 手作りんごジャム さっぱりトマトシチュー チンゲン菜とコーンのサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ツナ	しよくパン,さとう,あぶ ら,じゃがいも,バター, こめこ,オリーブオイル	りんご,レモンかじゅう,に んにく,にんじん,たまねぎ, トマト(水煮),ホールコー ン,チンゲンサイ	しお,こしょう,トマトケ チャップ,ちゅうのう ソース,とりがらスー プ,す	658 kcal 24.0 g	28 金	牛乳 シュガーパン 米粉のさっぱりシチュー レモンサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ツナ	こがたパン,グラ ニューとう,あぶら,じゃ がいも,こめこ,なまク リーム,オリーブオイル, さとう	たまねぎ,にんじん,パセ リ,キャベツ,レモンかじゅ う	しお,こしょう,とりがら スープ,す	627 kcal 24.6 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。

☆地産地消給食☆

今月の「米(ヒノヒカリ)」「さつまいも」「キャベツ」「小松菜」「大根」「青ねぎ」「きゅうり」「西洋かぼちゃ」「にんにく」「大根葉」「白菜」「ほうれん草」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使う予定です。



☆きせつのかおり☆

わかさぎ さつまいも にんじん ブロッコリー チンゲン菜 小松菜 エリンギ えのきたけ しめじ りんご みかん



★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。



☆今月の献立について☆

7日(金) いい歯の日献立……チキンごぼう
18日(火) いい歯の日献立……切り干し大根のハリハリ漬
19日(水) 食育の日献立……玉露入りクロッケ
21日(金) 和食の日献立……ごはん、さばの梅煮、豆腐とわかめのすまし汁、チンゲン菜のおかか和え
日本で昔から食べられてきた和食には、だしの旨味が上手にいかされています。
豆腐とわかめのすまし汁は、かつおと昆布のあわせだしを使い、さらに干し椎茸の旨味もいかしています。



【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。