



# 1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
8 木	《いい歯の日献立》 牛乳 ごはん ちゃんこ鍋 こんにゃくとごぼうの炒り煮	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, あぶらあげ, ち りめんじゃこ, かつお ぶし	こめ, あぶら, ごまあぶ ら, さとう	はくさい, にんじん, だ いこん, しめじ, しろね ぎ, しょうが, にんにく, こんにゃく, ごぼう	さけ, みりん, しょうゆ, しお, だしかつお	590 kcal 24.8 g
9 金	《正月献立》 牛乳 ごはん 京風雑煮 紅白なます ごまめ	ぎゅうにゅう, しろみそ, たづくり	こめ, にこみもち, えび いも, さとう, ごま	しょうが, つだいこん, み ずな, きんとき, にんじ ん, だいこん, にんじん	さけ, みりん, だしこん ぶ, だしかつお, しお, す, しょうゆ	585 kcal 19.9 g
13 火	牛乳 ごはん うま塩肉じゃが 磯香和え	ぎゅうにゅう, とりにく, のり	こめ, あぶら, じゃがい も, さとう, ごまあぶら	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, こま つな, はくさい	しょうゆ, しお, みりん	581 kcal 21.2 g
14 水	牛乳 中華風炊き込みごはん 春雨サラダ トックスープ	ぎゅうにゅう, とりにく, ツナ, ぶたにく	こめ, あぶら, りよくとう はるさめ, ごまあぶら, さとう, トック	ほししいたけ, たけの こ(水煮), みつば, キャ ベツ, にんじん, あおね ぎ, しょうが, たまねぎ	オイスターソース, しょ うゆ, しお, こしょう, と りがらスープ, す	614 kcal 22.7 g
15 木	《小正月献立》 牛乳 あずきごはん ぶりの照り焼き風 吉野汁	ぎゅうにゅう, ぶり, あつ あげ, とりにく	こめ, あずき, かたくり こ, あぶら, さとう	はくさい, にんじん, あ おねぎ	しお, しょうゆ, みりん, さけ, こしょう, だしかつ お	721 kcal 31.7 g
16 金	《おむすびの日献立》 牛乳 手巻きおにぎり かす汁	ぎゅうにゅう, ちくわ, ポークウインナー, ツ ナ, のり, ぶたにく, いっ きゅうみそ	こめ, ノンエッグマヨ ネーズ, あぶら, さけか す	こまつな, レモンかじゅ う, こんにゃく, だいこ ん, にんじん, ごぼう, あ おねぎ	しょうゆ, みりん, だし じゃこ	658 kcal 27.9 g
19 月	《食育の日献立》 牛乳 ごはん えび芋と大根の煮物 小松菜のごま酢和え お抹茶ふりかけ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ささみフレーク	こめ, あぶら, えびいも, さとう, ごま	だいこん, にんじん, こ んにゃく, キャベツ, こま つな	しょうゆ, す, こんぶとお まっちゃふりかけ	582 kcal 23.0 g

## ☆今月の献立について☆

8日(木) いい歯の日献立 ……こんにゃくとごぼうの炒り煮  
9日(金) 正月献立 ……京風雑煮、ごまめ、紅白なます  
15日(木) 小正月献立 ……あずきごはん、ぶりの照り焼き風  
16日(金) おむすびの日献立 ……手巻きおにぎり

『おむすびの日』とは、1995年(平成7年)1月17日(火)に発生した阪神・淡路大震災(兵庫県南部地震)で、被災地に「おむすび」が届けられた温かい心の象徴として記念日とされました。  
19日(月) 食育の日献立 ……お抹茶ふりかけ



## ☆きせつのかおり☆



## ☆地産地消給食☆

今月の「米(特別栽培米ヒノヒカリ)」「えび芋」「キャベツ」「水菜」「小松菜」「大根」「正月大根」「にんにく」「青ねぎ」「はくさい」「ほうれん草」「一休みそ」「白みそ」は、京田辺市産りものをつかう予定です。



## 【保護者の皆様へ】 米価高騰に伴う学校給食費の改定と市補助について

米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、令和7年12月から学校給食費を326円に改定しました。ただし、米価高騰に伴う学校給食費の改定分は、市が補助(負担)しますので、保護者の負担額は据え置きとなります。

※据え置きとなる保護者徴収額275円と、学校給食費326円との差額51円は市が補助します。

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
20 火	牛乳 ごはん マーボー豆腐 やみつきキャベツ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, しおこん ぶ	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, あおねぎ, キャ ベツ	トウバンジャン, こしょ う, しょうゆ	627 kcal 24.7 g
21 水	牛乳 きんぴらごはん 切干大根とツナのサラダ 沢煮椀	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, ツナ, とり にく	こめ, おおむぎ, あぶら, さとう	にんじん, ごぼう, きり ぼしだいこん, みずな, レモンかじゅう, たまね ぎ, えのきたけ, あおね ぎ	さけ, しょうゆ, だしこん ぶ, みりん, しお, す, だ しかつお	593 kcal 25.2 g
22 木	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ 豚汁 ゆかり和え	ぎゅうにゅう, さば, ぶ たにく, いっきゅうみそ	こめ, かたくりこ, あぶ ら	しょうが, にんにく, たま ねぎ, にんじん, しめじ, だいこん, ほうれんそ う, キャベツ, もやし	さけ, しょうゆ, だしじゃ こ, ゆかり	718 kcal 27.6 g
23 金	牛乳 味付コッペパン ポークビーンズ 小松菜とコーンのサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず	あじつけコッペパン, あぶら, じゃがいも, と うにゅうバター, さとう, オリーブオイル	たまねぎ, にんじん, に んにく, パセリ, トマト ピューレ, ホールコー ン, こまつな	しお, こしょう, トマトケ チャップ, しょうゆ, ワイ ン, とりがらスープ, す	675 kcal 27.5 g
26 月	《肉料理》 牛乳 ごはん 鶏肉の唐揚げ わかめのすまし汁 白菜の浅漬け	ぎゅうにゅう, とりにく, かまぼこ, わかめ	こめ, かたくりこ, あぶ ら	しょうが, はくさい, ほし しいたけ, たまねぎ, に んじん, こまつな	しょうゆ, さけ, だししか つお	689 kcal 26.3 g
27 火	《麺料理》 牛乳 菜めし みそラーメン パンサンスー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なると, みそ, ささみフ レーク	こめ, ちゅうかめん, あ ぶら, ごま, ごまあぶら, さとう	にんにく, にんじん, も やし, ホールコーン, あ おねぎ, しょうが, キャ ベツ	なめしのもと, しお, しょ うゆ, ポークスープ, と りがらスープ, す	589 kcal 24.8 g
28 水	《魚料理》 牛乳 ごはん かつおの更紗揚げ えのきたけのすまし汁 チンゲン菜のお浸し	ぎゅうにゅう, かつお, とうふ	こめ, かたくりこ, あぶ ら, さとう	しょうが, にんじん, え のきたけ, みつば, チン ゲンサイ	しょうゆ, さけ, カレー こ, だしかつお, しお	610 kcal 29.7 g
29 木	《ごはん・丼料理》 牛乳 ごはん わくわくビーフカレー ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう, ぎゅうに く, みそ, ちりめんじゃこ	こめ, さとう, あぶら, じゃがいも, フライドオ ニオン, はちみつ, こめ こ, オリーブオイル	しょうが, にんにく, たま ねぎ, にんじん, トマト (水煮), りんご, キャベ ツ, ホールコーン	しお, こしょう, ワイン, カ ルダモン, ターメリック, クミン, 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, す	639 kcal 23.2 g
30 金	《デザート》 牛乳 ウインナーピラフ ABCスープ 白玉入りフルーツサワー	ぎゅうにゅう, ウイン ナー, ベーコン	こめ, あぶら, オリーブ オイル, マカロニ, じゃ がいも, みかんゼリー, しらたまだんご, サイ ダー	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, ほうれ んそう, おうとう(缶), パイン(缶)	しお, こしょう, しょうゆ, とりがらスープ	615 kcal 18.7 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。

## ～給食週間～

1月26日(月)～1月30日(金)は給食週間です！

今年度のテーマは、リクエスト給食「ぼくたち・わたしたちのナンバーワン」です。

京田辺市9校の小学校で、給食献立を5つの部門に分けて、アンケートをとりました。  
給食週間には、各部門で1位に選ばれた料理が登場します！

《肉料理》26日(月)

鶏肉のからあげ



《麺料理》27日(火)

みそラーメン



《魚料理》28日(水)

かつおの更紗揚げ



《ごはん・丼料理》29日(木)

カレーライス



《デザート》30日(金)

白玉入りフルーツサワー



★給食レシ  
ピを紹介  
★QRコード  
を読み取  
って下さ  
い。給食  
レシピの  
ページが  
見られま  
す。