



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 りめんじやこ,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,じやがい 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,りょくとう 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, ポークワインナー,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 じやこ	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

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 マーべー豆腐 やみつきキャベツ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, どうふ,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, だいす	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, どうふ	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,ちりめんじやこ	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,ワイン 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



★ 給食レシピ紹介★
QRコードを読み取つてもらうと、給食レシピのページが見られます。
ご家庭でも作つてみて下さい。



☆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



19日(月)食育の日献立・



☆ 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



料理》27日 (火) そラーメン



《デザート》30日（金）
白玉入りフルーツサワー



☆地產地消給食☆

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。