

5月 献立表



令和8年度
京田辺市学校給食委員会
京田辺市立小学校

表中の数量は、中学年の分量（g）です。また、牛乳1本は200mL（206g）です。

| 1(金) | | 7(木) | | 8(金) | | 11(月) | | 12(火) | |
|--|--------|---------------------------------------|--------|---------------------------------------|--------|---|--------|--|--------|
| 【こどもの日献立】 | | 牛乳 ごはん わくわくポークカレー 米粉マカロニのサラダ | | 牛乳 小型パン ペペロンチーノスパゲティ フレンチサラダ | | 牛乳 ごはん 七宝豆腐 三色おひたし | | 牛乳 ごはん 豚肉のお好みソース炒め かみなり汁 | |
| ぎゅうにゅう | 1本 赤 | ぎゅうにゅう | 1本 赤 | ぎゅうにゅう | 1本 赤 | ぎゅうにゅう | 1本 赤 | ぎゅうにゅう | 1本 赤 |
| こめ | 70 黄 | こめ | 75 黄 | こがたパン | 40 黄 | こめ | 75 黄 | こめ | 75 黄 |
| かまぼこ | 10 赤 | ぶたにく | 35 赤 | スパゲティ | 30 黄 | こうやどうふ | 7 赤 | ぶたにく | 50 赤 |
| にんじん | 5 緑 | しお | 0.05 | ベーコン | 20 赤 | さとう | 1.5 黄 | しょうが | 0.3 緑 |
| ごぼう | 5 緑 | こしょう | 0.03 | オリーブオイル | 1 黄 | うすくちしょうゆ | 2 黄 | あぶら | 0.5 黄 |
| ほししいたけ | 1 緑 | さとう | 0.2 黄 | とうがらし(乾) | 0.01 緑 | だしじる | 5 黄 | キャベツ | 70 緑 |
| ちりめんじゃこ | 2 赤 | しょうが | 0.5 緑 | にんにく | 1 緑 | かたくりこ | 9 黄 | にんじん | 10 緑 |
| さけ | 2 黄 | にんにく | 0.5 緑 | パプリカ | 15 緑 | あぶら | 7 黄 | たまねぎ | 30 緑 |
| だしこんぶ | 0.5 黄 | ワイン | 1 黄 | ピーマン | 10 緑 | とりにく | 30 赤 | ちゅうのうソース | 12 黄 |
| こめず | 9 黄 | あぶら | 2 黄 | たまねぎ | 40 緑 | あぶら | 0.5 黄 | さけ | 1 黄 |
| さとう | 7 黄 | たまねぎ | 60 緑 | しお | 0.15 | にんじん | 20 緑 | こいくちしょうゆ | 1 黄 |
| しお | 1 赤 | にんじん | 20 緑 | こしょう | 0.01 緑 | たまねぎ | 40 緑 | みりん | 1 黄 |
| のり | 0.3 赤 | じゃがいも | 40 黄 | うすくちしょうゆ | 3.5 緑 | たけのこ(水煮) | 15 緑 | あおのり | 0.3 赤 |
| とうふ | 30 赤 | トマト(水煮) | 4 緑 | ワイン | 3 黄 | ほししいたけ | 0.5 緑 | かつおぶし | 1.3 赤 |
| たまねぎ | 20 緑 | フライドオニオン | 2 黄 | ゼラチン | 1 赤 | さやいんげん | 5 緑 | かたくりこ | 0.5 黄 |
| にんじん | 5 緑 | りんご | 7 緑 | ささみフレーク | 10 赤 | さとう | 1.5 黄 | とうふ | 40 赤 |
| たまご | 25 赤 | カルダモン | 0.05 黄 | キャベツ | 10 緑 | うすくちしょうゆ | 2.5 黄 | ごまあぶら | 2 黄 |
| あおねぎ | 5 緑 | ターメリック | 0.1 黄 | にんじん | 40 緑 | こいくちしょうゆ | 1.8 黄 | ちくわ | 7 赤 |
| うすくちしょうゆ | 3.5 黄 | クミン | 0.1 黄 | にんじん | 10 緑 | けずりぶし | 1 黄 | こんにやく | 10 緑 |
| しお | 0.1 赤 | カレーこ | 0.5 黄 | きゅうり | 10 緑 | みず | 30 黄 | たまねぎ | 15 緑 |
| さけ | 1 黄 | トマトケチャップ | 4 黄 | オリーブオイル | 2 黄 | キャベツ | 25 緑 | ほししいたけ | 1 緑 |
| かたくりこ | 0.3 黄 | しお | 0.1 黄 | す | 1.5 黄 | チンゲンサイ | 20 緑 | あおねぎ | 5 緑 |
| けずりぶし | 2 黄 | はちみつ | 0.65 黄 | さとう | 0.8 黄 | にんじん | 10 緑 | いっきゅうみそ | 8 赤 |
| だしこんぶ | 0.5 黄 | ウスターソース | 2.5 黄 | しお | 0.1 黄 | こいくちしょうゆ | 1.5 黄 | だしじゃこ | 3 黄 |
| みず | 100 黄 | ちゅうのうソース | 2.5 黄 | こしょう | 0.02 黄 | うすくちしょうゆ | 1 黄 | みず | 100 黄 |
| かしわもち | 40 黄 | こいくちしょうゆ | 1.5 黄 | とりがらスープ | 15 黄 | さとう | 0.3 黄 | | |
| | | はっちょうみそ | 2 赤 | はっちょうみそ | 2 赤 | | | | |
| | | こめこ | 2.5 黄 | こめこ | 2.5 黄 | | | | |
| | | みず | 10 黄 | みず | 10 黄 | | | | |
| | | こめこマカロニ | 10 黄 | こめこマカロニ | 10 黄 | | | | |
| | | にんじん | 10 緑 | にんじん | 10 緑 | | | | |
| | | きゅうり | 15 緑 | きゅうり | 15 緑 | | | | |
| | | キャベツ | 20 緑 | キャベツ | 20 緑 | | | | |
| | | しお | 0.2 黄 | しお | 0.2 黄 | | | | |
| | | こしょう | 0.02 黄 | こしょう | 0.02 黄 | | | | |
| | | ノンエッグマヨネーズ | 10 黄 | ノンエッグマヨネーズ | 10 黄 | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 |
| 622 kcal | 22.2 g | 692 kcal | 22 g | 588 kcal | 24.4 g | 643 kcal | 22.8 g | 655 kcal | 30.8 g |
| 13(水) | | 14(木) | | 15(金) | | 18(月) | | 19(火) | |
| 牛乳 ごはん 鱈のレモンしょうゆかけ 磯香和え 麩のすまし汁 | | 牛乳 ごはん じゃが芋のそぼろあん 変わり和え | | 牛乳 とりごぼうピラフ オニオンスープ ひじきのサラダ | | 【いい菌の日献立】 牛乳 ごはん 厚揚げのみそ煮 ばりばりたくあん和え | | 【食育の日献立】 牛乳 ごはん 茶葉のかきあげ さつま汁 | |
| ぎゅうにゅう | 1本 赤 | ぎゅうにゅう | 1本 赤 | ぎゅうにゅう | 1本 赤 | ぎゅうにゅう | 1本 赤 | ぎゅうにゅう | 1本 赤 |
| こめ | 75 黄 | こめ | 75 黄 | こめ | 70 黄 | こめ | 75 黄 | こめ | 75 黄 |
| さわら | 50 赤 | じゃがいも | 80 黄 | おおむぎ | 5 黄 | ぶたにく | 20 赤 | せんちゃ | 1.2 緑 |
| かたくりこ | 10 黄 | ぶたにく | 30 赤 | たまねぎ | 20 赤 | こいくちしょうゆ | 1.5 黄 | ちりめんじゃこ | 2 赤 |
| あぶら | 3 黄 | しょうが | 1 緑 | ごぼう | 7 緑 | さけ | 0.8 黄 | たまねぎ | 20 緑 |
| レモンかじゅう | 2 緑 | たまねぎ | 40 緑 | にんじん | 5 緑 | しょうが | 1 緑 | ごぼう | 10 緑 |
| さとう | 4 黄 | にんじん | 10 緑 | あぶら | 0.5 黄 | にんにく | 0.2 緑 | にんじん | 15 緑 |
| こいくちしょうゆ | 4 黄 | ほししいたけ | 0.5 緑 | えだまめ | 8 緑 | あぶら | 0.5 黄 | こむぎこ | 10 黄 |
| キャベツ | 30 緑 | ちくわ | 10 赤 | しお | 0.4 黄 | あつあげ | 0.5 赤 | かたくりこ | 3 黄 |
| にんじん | 5 緑 | あぶら | 0.5 黄 | こしょう | 0.03 黄 | たまねぎ | 50 緑 | しお | 0.3 黄 |
| のり | 0.3 赤 | さやいんげん | 5 緑 | こいくちしょうゆ | 1 黄 | にんじん | 20 緑 | みず | 1.5 黄 |
| こいくちしょうゆ | 1 黄 | さとう | 2 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 黄 | ほししいたけ | 1 緑 | あぶら | 5 黄 |
| さとう | 0.1 黄 | こいくちしょうゆ | 3 黄 | とりがらスープ | 5 黄 | さやいんげん | 10 緑 | とりにく | 20 赤 |
| ふ | 1.5 赤 | しお | 0.3 黄 | たまねぎ | 30 緑 | あかみそ | 4 赤 | あぶら | 0.5 黄 |
| ほうれんそう | 15 緑 | こしょう | 0.01 黄 | ホールコーン | 5 緑 | こいくちしょうゆ | 2 黄 | さつまあげ | 15 赤 |
| たまねぎ | 20 緑 | みず | 20 黄 | ベーコン | 10 赤 | さけ | 1 黄 | にんじん | 10 緑 |
| にんじん | 10 緑 | ごまあぶら | 0.5 黄 | パセリ | 0.7 緑 | けずりぶし | 2 黄 | こまつな | 10 緑 |
| えのきたけ | 10 緑 | かたくりこ | 0.5 黄 | うすくちしょうゆ | 2 黄 | みず | 20 黄 | もやし | 10 緑 |
| うすくちしょうゆ | 4.5 黄 | ホールコーン | 10 緑 | しお | 0.3 黄 | かたくりこ | 0.6 黄 | いっきゅうみそ | 9 赤 |
| さけ | 1 黄 | キャベツ | 30 緑 | こしょう | 0.02 黄 | キャベツ | 40 緑 | だしじゃこ | 2 黄 |
| けずりぶし | 3 黄 | にんじん | 8 緑 | とりがらスープ | 7 黄 | たくあん | 8 緑 | みず | 110 黄 |
| みず | 130 黄 | ちりめんじゃこ | 1.5 赤 | みず | 125 黄 | ごまあぶら | 0.4 黄 | | |
| | | いりごま | 1 黄 | ツナ | 15 赤 | さとう | 0.3 黄 | | |
| | | うすくちしょうゆ | 2.2 黄 | ひじき | 1.5 赤 | うすくちしょうゆ | 0.4 黄 | | |
| | | さとう | 0.6 黄 | にんじん | 10 緑 | いりごま | 0.8 黄 | | |
| | | | | こまつな | 20 緑 | すりごま | 0.8 黄 | | |
| | | | | いりごま | 1 黄 | | | | |
| | | | | こいくちしょうゆ | 0.5 黄 | | | | |
| | | | | しお | 0.1 黄 | | | | |
| | | | | さとう | 0.2 黄 | | | | |
| | | | | ノンエッグマヨネーズ | 10 黄 | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 |
| 609 kcal | 26 g | 588 kcal | 22.2 g | 602 kcal | 22.3 g | 606 kcal | 24.3 g | 600 kcal | 21.5 g |

| 20(水) | | 21(木) | | 22(金) | | 25(月) | | 26(火) | |
|----------|--------|----------|--------|---------------|--------|----------|--------|-----------|--------|
| 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | |
| ごはん | | 豆ごはん | | バターうずまきパン | | ごはん | | 麦入りごはん | |
| 野菜炒め | | かつおの竜田揚げ | | アスパラのクリームシチュー | | さばの生姜煮 | | 鉄人ガパオライス | |
| フォー・ガー | | 五目汁 | | ツナサラダ | | ごま酢和え | | 中華風レタススープ | |
| ぎゅうにゅう | 1本 赤 | ぎゅうにゅう | 1本 赤 | ぎゅうにゅう | 1本 赤 | ぎゅうにゅう | 1本 赤 | ぎゅうにゅう | 1本 赤 |
| こめ | 75 黄 | こめ | 75 黄 | うずまきバターパン | 60 黄 | こめ | 75 黄 | こめ | 70 黄 |
| ぶたにく | 35 赤 | えんどうまめ | 10 緑 | とりにく | 20 赤 | さば | 50 赤 | こめ | 5 黄 |
| さけ | 0.5 赤 | しお | 0.8 赤 | あぶら | 0.5 黄 | しょうが | 2 緑 | ぶたにく | 60 赤 |
| キャベツ | 30 緑 | さけ | 1 赤 | しお | 0.2 黄 | こいくちしょうゆ | 6 赤 | ぶたレバー | 3 赤 |
| チンゲンサイ | 20 緑 | だしこんぶ | 0.5 赤 | こしょう | 0.06 黄 | さけ | 6 赤 | エリンギ | 6 緑 |
| にんじん | 15 緑 | かつお | 45 赤 | じゃがいも | 40 黄 | さとう | 2 黄 | にんじん | 12 緑 |
| あぶら | 0.5 黄 | しょうが | 0.9 緑 | たまねぎ | 50 緑 | みりん | 0.6 黄 | たまねぎ | 35 緑 |
| しお | 0.3 赤 | にんにく | 0.45 緑 | にんじん | 20 緑 | みず | 11 赤 | たけのこ(水煮) | 6 緑 |
| こしょう | 0.02 赤 | さけ | 1.8 赤 | アスパラガス | 7 緑 | こまつな | 30 緑 | パブリカ | 6 緑 |
| こいくちしょうゆ | 0.3 赤 | みりん | 0.9 赤 | バター | 4 黄 | にんじん | 10 緑 | ピーマン | 4 緑 |
| オイスターソース | 1 赤 | こいくちしょうゆ | 2.7 赤 | こむぎこ | 4 黄 | す | 1.6 赤 | にんにく | 0.5 緑 |
| フォー | 10 黄 | かたくりこ | 11 黄 | スキムミルク | 4 赤 | こいくちしょうゆ | 0.8 赤 | あぶら | 1 黄 |
| とりにく | 25 赤 | あぶら | 5 黄 | みず(ルウ) | 20 赤 | さとう | 0.8 黄 | パジル(粉) | 0.02 黄 |
| あぶら | 0.5 黄 | ぶたにく | 15 赤 | チーズ | 2 赤 | すりごま | 0.4 黄 | チリパウダー | 0.02 黄 |
| にんじん | 5 緑 | あぶら | 0.2 黄 | しお | 0.4 黄 | とりごま | 0.4 黄 | こいくちしょうゆ | 0.7 黄 |
| たまねぎ | 10 緑 | さけ | 0.5 黄 | しお | 10 赤 | いりごま | 0.4 黄 | うすくちしょうゆ | 3 黄 |
| あおねぎ | 8 緑 | しお | 0.1 赤 | みず | 30 赤 | とうふ | 30 赤 | うすくちしょうゆ | 1.2 黄 |
| しお | 0.3 赤 | ごぼう | 10 緑 | キャベツ | 35 緑 | ほししいたけ | 0.5 緑 | オイスターソース | 2 黄 |
| こしょう | 0.02 赤 | たまねぎ | 20 緑 | きゅうり | 10 緑 | にんじん | 10 緑 | ナンプラー | 1.2 黄 |
| うすくちしょうゆ | 2 赤 | にんじん | 10 緑 | にんじん | 10 緑 | たまねぎ | 10 緑 | かたくりこ | 0.5 黄 |
| ナンプラー | 0.25 赤 | こんにやく | 10 緑 | ツナ | 10 赤 | わかめ | 0.5 赤 | とりにく | 20 赤 |
| とりがらスープ | 10 赤 | ちくわ | 5 赤 | レモンかじゅう | 1 緑 | えのきたけ | 10 緑 | あぶら | 0.2 黄 |
| みず | 110 赤 | あおねぎ | 5 緑 | す | 1 赤 | うすくちしょうゆ | 3.5 赤 | しょうが | 1 緑 |
| | | うすくちしょうゆ | 3 赤 | しお | 0.1 赤 | さけ | 1 赤 | レタス | 25 緑 |
| | | けずりぶし | 3 赤 | こしょう | 0.02 赤 | けずりぶし | 2.5 赤 | にんじん | 10 緑 |
| | | みず | 100 赤 | こいくちしょうゆ | 0.8 赤 | だしこんぶ | 0.5 赤 | うすくちしょうゆ | 4 赤 |
| | | | | オリーブオイル | 0.5 黄 | みず | 120 赤 | しお | 0.1 赤 |
| | | | | | | | | こしょう | 0.02 赤 |
| | | | | | | | | ごまあぶら | 0.5 黄 |
| | | | | | | | | けずりぶし | 3 赤 |
| | | | | | | | | みず | 120 赤 |
| エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 |
| 583 kcal | 24 g | 615 kcal | 30.4 g | 653 kcal | 24.8 g | 621 kcal | 25.8 g | 628 kcal | 30 g |

| 27(水) | | 28(木) | | 29(金) | |
|----------|--------|----------|--------|----------|-------|
| 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | |
| ごはん | | 中華風牛肉ごはん | | ごはん | |
| 米粉たれカツ | | にらスープ | | 大豆の磯煮 | |
| 添えキャベツ | | 揚げぎょうざ | | 豚汁 | |
| みそ汁 | | | | | |
| ぎゅうにゅう | 1本 赤 | ぎゅうにゅう | 1本 赤 | ぎゅうにゅう | 1本 赤 |
| こめ | 75 黄 | こめ | 70 黄 | こめ | 75 黄 |
| ぶたヒレ | 40 赤 | ぎゅうにく | 30 赤 | だいず | 10 赤 |
| しお | 0.2 赤 | あぶら | 1 黄 | とりにく | 15 赤 |
| こしょう | 0.03 赤 | にんにく | 0.8 緑 | あぶら | 0.2 黄 |
| ワイン | 2 赤 | こいくちしょうゆ | 0.1 赤 | にんじん | 8 緑 |
| こめこ | 6 黄 | たまねぎ | 13 緑 | ひじき | 1 赤 |
| みず | 5 黄 | にんじん | 7 緑 | ぎつまあげ | 8 赤 |
| だいちフレック | 9 赤 | ほししいたけ | 0.8 緑 | こんにやく | 8 緑 |
| あぶら | 6 黄 | あおねぎ | 5 緑 | さやいんげん | 8 緑 |
| こいくちしょうゆ | 3.2 黄 | うすくちしょうゆ | 1.5 黄 | さとう | 2 黄 |
| さとう | 3.2 黄 | さとう | 1.5 黄 | さとう | 2 黄 |
| さけ | 2 黄 | しお | 0.1 赤 | こいくちしょうゆ | 3 赤 |
| みりん | 2.5 黄 | こしょう | 0.05 赤 | みりん | 0.6 赤 |
| キャベツ | 30 緑 | さけ | 0.5 赤 | さけ | 1.6 赤 |
| あぶら | 0.5 黄 | みりん | 0.5 赤 | だいずのゆでじる | 8 赤 |
| | | カリカリうめ | 1.5 赤 | | |
| | | とりにく | 20 赤 | ぶたにく | 20 赤 |
| じゃがいも | 30 黄 | あぶら | 0.2 黄 | あぶら | 0.5 黄 |
| しめじ | 10 緑 | にら | 7 緑 | たまねぎ | 5 緑 |
| にんじん | 10 緑 | チンゲンサイ | 15 緑 | にんじん | 30 緑 |
| こまつな | 10 緑 | にんじん | 15 緑 | ごぼう | 10 緑 |
| あおねぎ | 5 緑 | えのきたけ | 10 緑 | じゃがいも | 30 黄 |
| いっきゅうみそ | 9 赤 | うすくちしょうゆ | 3.5 黄 | あおねぎ | 5 緑 |
| だしじゃこ | 3 赤 | ごまあぶら | 0.5 黄 | いっきゅうみそ | 9 赤 |
| みず | 130 赤 | とりがらスープ | 10 赤 | だしじゃこ | 2 赤 |
| | | みず | 100 赤 | みず | 90 赤 |
| | | ぎょうざ(冷凍) | 40 黄 | | |
| | | あぶら | 2 黄 | | |
| エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 |
| 639 kcal | 28.9 g | 606 kcal | 25.9 g | 600 kcal | 26 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。

赤は3色の赤 緑は3色の緑 黄は3色の黄

★給食レシピ紹介★

2次元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ください。



☆地産地消給食☆

今月の米(特別栽培米ヒノヒカリ)、アスパラガス、えんどう豆、キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、青ねぎ、ほうれんそう、一休みそは、京田辺市産を使用する予定です。

☆きせつのかおり☆

初がかつお アスパラガス 新たまねぎ
レタス えんどう豆 お茶の葉
ひじき わかめ

