



10月 献立表



令和8年度
京田辺市学校給食委員会

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(木)		2(金)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)	
牛乳 ごはん 京風うま煮 おかか炒め		牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 切干大根のポン酢炒め		牛乳 ごはん 豚肉のプルコギ風 わかめと豆腐のスープ		牛乳 ごはん 大豆フレークのヒレカツ 野菜スープ 添えキャベツ		牛乳 なすび寿司 かまぼこのすまし汁 ヨーグルト		牛乳 ごはん ししゃもの磯辺揚げ 玉ねぎのみそ汁 ゆかり炒め	
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	ぎゅうにゅう	1本 赤
こめ	80 黄	こめ	80 黄	こめ	80 黄	こめ	80 黄	こめ	70 黄	こめ	80 黄
とりにく	35 赤	こうやどうふ	10 赤	ぶたにく	50 赤	ぶたヒレ	40 赤	ちりめんじゃこ	1.6 赤	こもちししゃも	44 赤
あぶら	0.5 黄	ぶたにく	30 赤	にんにく	0.3 緑	しお	0.2 赤	だしこんぶ	0.4 緑	かたくりこ	5 黄
だいず	6 赤	しお	0.1 赤	しょうが	0.7 緑	こしょう	0.03 赤	レモンかじゅう	3.5 緑	あおのり	0.2 赤
あつあげ	35 赤	こしょう	0.03 黄	たまねぎ	40 緑	ワイン	2 黄	こめず	4 黄	あげあぶら	3 黄
さつまあげ	10 赤	さけ	1 黄	キャベツ	50 緑	こめこ	6 黄	さとう	5.6 黄		
にんじん	10 緑	にんにく	0.3 緑	もやし	10 緑	みず	5 黄	しお	0.8 緑	たまねぎ	20 緑
たまねぎ	20 緑	トウバンジャン	0.1 緑	あおねぎ	5 緑	だいずフレーク	9 赤	しょうが	0.8 緑	にんじん	10 緑
ひじき	2 赤	あぶら	0.5 黄	あぶら	0.5 黄	あげあぶら	6 黄	さとう	1.6 黄	とうふ	20 赤
こいくちしょうゆ	2.5 黄	にんじん	20 緑	さとう	2.5 黄	とんかつソース	8 黄	うすくちしょうゆ	1.6 黄	あぶらあげ	10 赤
さとう	2 黄	たまねぎ	40 緑	こいくちしょうゆ	2 黄			あぶら	0.4 黄	あおねぎ	5 緑
しお	0.05 黄	たけのこ(水煮)	10 緑	みそ	5 赤	ベーコン	10 赤	あぶらあげ	12 赤	いっきゅうみそ	9 赤
さけ	1 黄	ホールコーン	10 緑	トウバンジャン	0.1 黄	こまつな	15 緑	にんじん	8 緑	だしじゃこ	3 赤
けずりぶし	2 黄	えだまめ	5 緑	りんご	5 緑	にんじん	10 緑	ほししいたけ	0.8 緑	みず	120 赤
みず	20 黄	こいくちしょうゆ	3 黄	しろすりごま	1 黄	たまねぎ	30 緑	さとう	2.4 黄		
		さとう	1.5 黄			うすくちしょうゆ	3 黄	うすくちしょうゆ	1.6 黄	キャベツ	40 緑
こまつな	30 緑	オイスターソース	1.5 黄	わかめ	0.7 赤	しお	0.1 黄	しお	0.08 黄	ゆかり	0.3 黄
キャベツ	20 緑	とりがらスープ	10 黄	とうふ	20 赤	こしょう	0.03 黄	きざみのり	0.3 赤	うすくちしょうゆ	0.3 黄
かつおぶし	1 赤	かたくりこ	1 黄	たまねぎ	20 緑	とりがらスープ	7 黄			あぶら	0.5 黄
こいくちしょうゆ	1.2 黄	ごまあぶら	0.3 黄	うすくちしょうゆ	2.5 黄	みず	120 黄	かまぼこ	8 赤		
さとう	0.2 黄			しお	0.2 黄			たまねぎ	20 緑		
あぶら	0.5 黄	とりにく	15 赤	こしょう	0.02 黄	キャベツ	30 緑	にんじん	10 緑		
		ごまあぶら	0.8 黄	けずりぶし	3 黄	あぶら	0.5 黄	あおねぎ	5 緑		
		きりぼしだいこん	4 緑	みず	140 黄			うすくちしょうゆ	3 黄		
		にんじん	5 緑					さけ	1 黄		
		こまつな	10 緑					けずりぶし	3 黄		
		こいくちしょうゆ	1 黄					みず	140 黄		
		す	0.5 黄					ヨーグルト	80 赤		
		しお	0.2 黄								
		こしょう	0.02 黄								
		レモンかじゅう	0.6 緑								
		さとう	1 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	エネルギー	たんぱく質
620 kcal	27.3 g	645 kcal	28.1 g	609 kcal	27.2 g	645 kcal	27.4 g	575 kcal	21.4 g	635 kcal	25.8 g
9(金)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		19(月)	
目の愛護デー献立		牛乳 さつまいもご飯 いり豆腐 沢煮椀		牛乳 ごはん 秋鮭の甘酢漬け キャベツの豆乳みそ汁		牛乳 ごはん 豚じゃが 塩昆布炒め		世界食糧デー献立 いい歯の日献立 牛乳 菜めし 皮付き野菜の五目汁 カリポリスナック		食育の日献立 牛乳 きんぴらごはん 豚汁 抹茶きなこ芋	
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	ぎゅうにゅう	1本 赤
あじつけコッペパン	60 黄	こめ	60 黄	こめ	80 黄	こめ	80 黄	こめ	80 黄	こめ	70 黄
とりにく	30 赤	もちごめ	20 黄	さけ(魚)	50 赤	ぶたにく	30 赤	なめしのもと	1.6 黄	おおむぎ	5 黄
しお	0.2 赤	さつまいも	25 黄	かたくりこ	8 黄	あぶら	0.5 黄	とりにく	20 赤	さけ	1 黄
こしょう	0.02 赤	しお	0.6 黄	あげあぶら	4 黄	にんじん	15 緑	あぶら	0.2 黄	うすくちしょうゆ	1 黄
あぶら	0.5 黄	さけ	2 黄	ピーマン	7 緑	たまねぎ	50 緑	だいこん	20 緑	だしこんぶ	0.5 黄
しめじ	15 緑	オリーブオイル	0.3 黄	たまねぎ	15 緑	こんにゃく	30 緑	にんじん	10 緑	とりにく	15 赤
ブロッコリー	10 緑	くろいりごま	0.6 黄	にんじん	7 緑	じゃがいも	70 黄	こんにゃく	10 緑	にんじん	10 緑
さつまいも	30 黄	とうふ	40 赤	あぶら	0.3 黄	さやいんげん	10 緑	あおねぎ	5 緑	ごぼう	15 緑
にんじん	10 緑	とりにく	10 赤	こいくちしょうゆ	5 黄	さとう	2 黄	うすくちしょうゆ	5 黄	あぶら	0.3 黄
たまねぎ	40 緑	こんにゃく	7 緑	さけ	1 黄	こいくちしょうゆ	4.5 黄	うすくちしょうゆ	5 黄	うすくちしょうゆ	2.3 黄
バター	4 黄	ちくわ	5 赤	さとう	4 黄	みりん	1 黄	さけ	0.5 黄	さとう	1 黄
こむぎこ	4 黄	にんじん	7 緑	す	5 黄	けずりぶし	1.5 黄	みりん	0.8 黄	みりん	0.8 黄
スキムミルク	4 赤	たけのこ(水煮)	7 緑	キャベツ	30 緑	みず	20 黄	かたくりこ	2 黄	さけ	0.8 黄
みず	20 黄	ほししいたけ	0.5 緑	たまねぎ	20 緑	キャベツ	55 緑	けずりぶし	3 黄	しお	0.3 黄
しお	0.3 黄	たまねぎ	10 緑	にんじん	10 緑	しおこんぶ	1.1 赤	みず	120 黄	みずな	10 緑
とりがらスープ	10 黄	あぶら	0.3 黄	あぶらあげ	5 赤	うすくちしょうゆ	0.5 黄	さつまいも	25 黄	ぶたにく	20 赤
みず	30 黄	あおねぎ	3 緑	とうにゅう	20 赤	あぶら	0.5 黄	だいず	6.5 赤	あぶら	0.3 黄
		さとう	0.8 黄	いっきゅうみそ	9 赤			かたくりこ	2.5 黄	たまねぎ	20 緑
こまつな	40 緑	こいくちしょうゆ	2 黄	だしじゃこ	3 黄			たづくり	4 赤	にんじん	10 緑
にんじん	10 緑	ごまあぶら	0.3 黄	みず	90 黄			あげあぶら	2 黄	こんにゃく	20 緑
ホールコーン	15 緑							さとう	3 黄	あおねぎ	5 緑
あぶら	0.1 黄	ぶたにく	20 赤					こいくちしょうゆ	2.5 黄	いっきゅうみそ	9 赤
しお	0.2 黄	さけ	0.5 黄					みりん	1.5 黄	だしじゃこ	2 黄
こしょう	0.01 黄	あぶら	0.3 黄					しろいりごま	0.8 黄	みず	110 黄
		たまねぎ	30 緑							さつまいも	40 黄
		にんじん	10 緑							かたくりこ	4 黄
		えのきたけ	20 緑							あげあぶら	5 黄
		みつば	2.5 緑							きなこ	4 赤
		こいくちしょうゆ	3 黄							まっちゃ	0.4 緑
		しお	0.1 黄							さとう	4 黄
		けずりぶし	3 黄							しお	0.01 黄
		みず	110 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	エネルギー	たんぱく質
663 kcal	24.8 g	579 kcal	24.8 g	641 kcal	29.5 g	584 kcal	22.1 g	601 kcal	23.2 g	674 kcal	23.5 g

20(火)			21(水)			22(木)			23(金)			26(月)			27(火)		
牛乳 ごはん 回鍋肉 もずくスープ			牛乳 ごはん わくわくきのこカレー ゆらゆら海藻サラダ			牛乳 ごはん しいらの竜田揚げ 切干大根のみそ汁 チンゲン菜のお浸し			牛乳 コッペパン 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ			牛乳 ごはん 焼きビーフン 中華コーンスープ			読書週間献立 牛乳 ごはん ミートコロケ たぬき汁 磯香和え		
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	ぎゅうにゅう	1本	赤
こめ	80	黄	こめ	80	黄	こめ	80	黄	コッペパン	60	黄	こめ	80	黄	こめ	80	黄
ぶたにく	40	赤	ぎゅうにく	35	赤	しいら	50	赤	とりにく	60	赤	ビーフン	12	黄	ミートコロケ	60	黄
しお	0.06		しお	0.05		しょうが	1	緑	しお	0.2		ぶたにく	25	赤	あげあぶら	6	黄
こしょう	0.01		こしょう	0.03		にんにく	0.5	緑	こしょう	0.02		しょうが	1	緑			
しょうが	0.3	緑	さとう	0.2	黄	さけ	3		ワイン	1.8		あぶら	0.5	黄	さつまあげ	10	赤
にんにく	0.5	緑	しょうが	0.5	緑	こいくちしょうゆ	3		あぶら	0.3	黄	いか	12	赤	こんにやく	20	緑
あぶら	0.2	黄	にんにく	0.5	緑	かたくりこ	10	黄	にんにく	0.5	緑	さけ	1		あぶらあげ	5	赤
にんじん	15	緑	ワイン	1		あげあぶら	5	黄	たまねぎ	30	緑	たまねぎ	20	緑	えのきたけ	5	緑
たまねぎ	40	緑	あぶら	2	黄				にんじん	20	緑	キャベツ	40	緑	にんじん	5	緑
キャベツ	70	緑	たまねぎ	50	緑	きりばしだいこん	2	緑	じゃがいも	30	黄	にんじん	15	緑	あおねぎ	5	緑
チンゲンサイ	25	緑	にんじん	20	緑	あぶらあげ	10	赤	マッシュルーム(水煮)	5	緑	しお	0.1		しょうが	1	緑
さとう	1	黄	じゃがいも	30	黄	たまねぎ	10	緑	さやいんげん	10	緑	こしょう	0.02		うすくちしょうゆ	2	
こいくちしょうゆ	1		しめじ	10	緑	にんじん	10	緑	トマト(水煮)	20	緑	うすくちしょうゆ	4		こいくちしょうゆ	2	
はっちょうみそ	3	赤	マッシュルーム(水煮)	10	緑	こまつな	15	緑	トマトピューレ	10	緑	ごまあぶら	0.5	黄	けずりぶし	3	
さけ	1		トマト(水煮)	4	緑	いっきゅうみそ	9	赤	トマトケチャップ	3		たまねぎ	30	緑	かたくりこ	1.5	黄
オイスターソース	2		フライドオニオン	2	黄	だしじゃこ	3		さとう	1	黄	ホールコーン	10	緑	みず	115	
トウバンジャン	0.07		りんご	7	緑	みず	120		しお	0.2		クリームコーン	30	緑	こまつな	30	緑
かたくりこ	0.9	黄	カルダモン	0.05		チンゲンサイ	30	緑	パジル(粉)	0.02		みつば	3	緑	にんじん	10	緑
			ターメリック	0.1		にんじん	10	緑	キャベツ	40	緑	たまご	15	赤	きざみのり	0.4	赤
もずく	15	赤	クミン	0.1		こいくちしょうゆ	1.3		にんじん	10	緑	しお	0.5		こいくちしょうゆ	1.5	
とうふ	20	赤	カレーこ	0.5		さとう	0.3	黄	ホールコーン	10	緑	こしょう	0.02		さとう	0.1	黄
にんじん	5	緑	トマトケチャップ	4					オリーブオイル	2	黄	かたくりこ	0.5	黄			
えのきたけ	5	緑	しお	0.1					す	1.5		とりがらスープ	10				
たまねぎ	10	緑	はちみつ	0.65	黄				さとう	0.8	黄	みず	80				
あおねぎ	5	緑	ウスターソース	2					しお	0.3		ごまあぶら	0.3	黄			
さけ	1		ちゅうのうソース	2					こしょう	0.02		さとう	0.3	黄			
うすくちしょうゆ	3.5		こいくちしょうゆ	2													
しお	0.1		とりがらスープ	15													
こしょう	0.02		はっちょうみそ	2	赤												
けずりぶし	3		こめこ	2	黄												
みず	120		みず	20													
			かいそうミックス	0.7	赤												
			キャベツ	50	緑												
			す	1													
			レモンかじゅう	1	緑												
			オリーブオイル	2	黄												
			さとう	0.4	黄												
			しお	0.4													
			こしょう	0.02													
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		エネルギー	たんぱく質	
590 kcal	25.3 g		612 kcal	22.6 g		637 kcal	29.0 g		630 kcal	27.5 g		631 kcal	23.9 g		642 kcal	19.9 g	

28(水)

セレクト給食

牛乳
ごはん
かしわのすき焼き煮
三色ごま和え
デザートセレクト
(豆乳プリンまたはみかんゼリー)

ぎゅうにゅう 1本 赤
こめ 80 黄
とりにく 40 赤
あぶら 0.5 黄
ふ 3 赤
たまねぎ 50 緑
にんじん 20 緑
こんにやく 20 緑
はくさい 40 緑
あおねぎ 20 緑
こいくちしょうゆ 5
さとう 3 黄
みりん 1
ほうれんそう 30 緑
キャベツ 20 緑
にんじん 5 緑
ごま 1 黄
こいくちしょうゆ 3
さとう 0.5 黄
とうにゅうプリン 40 黄
みかんゼリー 40 黄

エネルギー たんぱく質
639 kcal 22.6 g

29(木)

牛乳
ごはん
かつおの五色揚げ
れんこんのみそ汁

ぎゅうにゅう 1本 赤
こめ 80 黄
かつお 30 赤
だいず 13 赤
かたくりこ 8 黄
さつまいも 15 黄
にんじん 10 緑
あげあぶら 3 黄
えだまめ 5 緑
さとう 2.5 黄
こいくちしょうゆ 2.5
トマトケチャップ 2.5
さけ 0.8
えのきたけ 10 緑
たまねぎ 20 緑
れんこん 15 緑
あおねぎ 5 緑
いっきゅうみそ 9 赤
だしじゃこ 3
みず 120
かぼちゃペースト 30 緑
ベーコン 10 赤
たまねぎ 30 緑
にんじん 10 緑
しお 0.7
こしょう 0.02
こめこ 4 黄
とうにゅう 15 赤
とりがらスープ 20
みず 80

エネルギー たんぱく質
613 kcal 26.4 g

30(金)

牛乳
カラフルライス
きのこハンバーグ
パンプキンスープ

ぎゅうにゅう 1本 赤
こめ 70 黄
おおむぎ 5 黄
とりにく 20 赤
さけ 0.4
たまねぎ 15 緑
にんじん 8 緑
ホールコーン 8 緑
ピーマン 4 緑
あぶら 0.2 黄
しお 0.6
こしょう 0.02
ガーリックパウダー 0.06
うすくちしょうゆ 0.6
ハンバーグ 60 赤
たまねぎ 5 緑
しめじ 5 緑
マッシュルーム(水煮) 5 緑
ほししいたけ 0.5 緑
トマトケチャップ 5
ウスターソース 2
さとう 1 黄
かたくりこ 0.5 黄
みず 30
かぼちゃペースト 30 緑
ベーコン 10 赤
たまねぎ 30 緑
にんじん 10 緑
しお 0.7
こしょう 0.02
こめこ 4 黄
とうにゅう 15 赤
とりがらスープ 20
みず 80

エネルギー たんぱく質
717 kcal 27.3 g

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ください。



きせつのかおり

ししゃも 秋鮭 しいら 戻りかつお さつまいも



なす えのきたけ しめじ しいたけ



赤は3色の赤 緑は3色の緑 黄は3色の黄

*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。