



6月献立表

令和5年度
京田辺市学校給食委員会
京田辺市立薪小学校

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
1 木	牛乳 ごはん 千種うどん ハムの炒め物	ぎゅうにゅう、とり く、さつまあげ、あぶ らあげ、ロースハム	こめ、うどん、あぶら、 オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、 あおねぎ、きゅうり、 キャベツ、ホールコー ン	しょうゆ、みりん、さ け、だしかつお、だし こんぶ、しお、こしょ う	617 kcal 22.9 g □
2 金	《歯と口の健康週間献立》 牛乳 ごはん 筑前煮 油揚げとキャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう、とり く、ちくわ、あぶらあ げ、とうふ、わかめ、 いっきゅうみそ	こめ、あぶら、さとう	こんにゃく、たけのこ (水煮)、ごぼう、ほし しいたけ、にんじん、さ やいんげん、キャベ ツ、あおねぎ	しょうゆ、みりん、だ しじゃこ	604 kcal 22.8 g □
5 月	牛乳 ごはん さばの生姜煮 えのきのすまし汁 こんにゃくの炒り煮	ぎゅうにゅう、さば、 とうふ、ちりめんじゃ こ、かつおぶし	こめ、さとう	しょうが、にんじん、 えのきたけ、みつば、 こんにゃく	しょうゆ、さけ、みり ん、だしかつお、しお	657 kcal 24.7 g □
6 火	牛乳 とりそぼろかけ丼 小松菜のみそ汁 コロコロ高野豆腐	ぎゅうにゅう、とり く、さつまあげ、いっ きゅうみそ、こうやど うふ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	しょうが、さやいんげ ん、ホールコーン、に んじん、しめじ、たま ねぎ、こまつな	さけ、しょうゆ、みり ん、だしじゃこ、ミル メークココア	683 kcal 28.1 g □
7 水	牛乳 きむたくごはん タイピーエン チンゲン菜のソテー	ぎゅうにゅう、ベー コン、とりく、えび、か まぼこ、ささみフレー ク	こめ、あぶら、りよく とうはるさめ、ごまあ ぶら	はくさいキムチ、たく あん、キャベツ、にん じん、チンゲンサイ	しょうゆ、しお、こ しょう、とりがらすー プ	591 kcal 25.0 g □
8 木	牛乳 こぎつね寿司 沢煮椀 メロン	ぎゅうにゅう、ちりめ んじゃこ、あぶらあ げ、ぶたにく	こめ、さとう、ごま、あ ぶら	ほししいたけ、にんじ ん、たまねぎ、えのき たけ、みつば、メロン	さけ、だしこんぶ、 しょうゆ、こめず、し お、だしかつお	633 kcal 23.5 g □
9 金	《入梅献立》 牛乳 ごはん じゃがいものそぼろあん 塩昆布炒め 梅干し	ぎゅうにゅう、ぶたに く、ちくわ、しおこん ぶ	こめ、じゃがいも、あ ぶら、さとう、ごまあ ぶら、かたくりこ	しょうが、たまねぎ、 にんじん、ほししいた け、グリーンピース、 キャベツ、うめぼし	しょうゆ、しお、こ しょう	634 kcal 21.7 g □
12 月	牛乳 ごはん ブリブリ中華炒め 切干大根の中華炒め	ぎゅうにゅう、とり く、うずらたまご(水 煮)、ベーコン	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、かたくり こ	しょうが、にんにく、 にんじん、たけのこ (水煮)、こんにゃく、さ やいんげん、きりぼし だいこん、キャベツ、 あおねぎ	しょうゆ、す、トウバ ンジャン、しお、こ しょう、さけ	630 kcal 23.9 g □
13 火	牛乳 ごはん かつおの竜田揚げ けんちん汁 ごま酢炒め	ぎゅうにゅう、かつ お、とうふ	こめ、かたくりこ、あ ぶら、じゃがいも、ご まあぶら、さとう、ご ま	しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、 あおねぎ、キャベツ、 きゅうり	さけ、みりん、しょう ゆ、だしかつお、す	646 kcal 28.1 g □
14 水	牛乳 麦入りごはん ポークカレー フルーツサワー 福神漬け	ぎゅうにゅう、ぶたに く、スキムミルク、 チーズ	こめ、おおむぎ、あぶ ら、じゃがいも、こむ ぎこ、バター、はちみ つ、カクトルゼリー、 サイダー	たまねぎ、にんじん、 りんご、みかん(缶)、お うとう(缶)、パイン (缶)、ぶくじんづけ ダー、オールスパイ	ワイン、カレーこ、ト マトケチャップ、ウス ターソース、しょう ゆ、ガーリックパウ ダー、オールスパイ	732 kcal 21.1 g □
15 木	牛乳 ごはん 酢豚 にらスープ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、ロースハム	こめ、かたくりこ、あ ぶら、さとう、ごまあ ぶら	しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ (水煮)、ほししいたけ、 ピーマン、にら、えの きたけ	しょうゆ、す、トマト ケチャップ、とりがら スープ	664 kcal 23.8 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
16 金	《いい歯の日献立》 牛乳 味噌汁 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜とコーンのソテー きなこ豆	ぎゅうにゅう、とり く、だいず、きなこ	あじつけパン、あぶ ら、じゃがいも、さと う、オリーブオイル、 かたくりこ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュ ルーム(水煮)、さやい んげん、トマト(水煮)、 トマトピューレ、ホー ルコーン、チンゲンサ イ	しお、こしょう、ワ イン、トマトケチャ ップ、パジルこ、しょ うゆ	768 kcal 30.6 g □
19 月	《食育の日献立》 牛乳 ごはん ひじきと枝豆の炒り煮 じゃがいものみそ汁 ごまじゃこ	ぎゅうにゅう、とり く、ひじき、さつまあ げ、あぶらあげ、いっ きゅうみそ、ちりめん じゃこ、かつおぶし ごまじゃこ	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま	にんじん、えだまめ、 たまねぎ、こまつな、 えのきたけ	しょうゆ、みりん、だ しじゃこ、さけ	639 kcal 27.5 g □
20 火	牛乳 ごはん さわらのレモンしょうゆかけ わかめのすまし汁 キャベツのゆかり炒め	ぎゅうにゅう、さわ ら、わかめ	こめ、かたくりこ、あ ぶら、さとう	レモンかじゅう、たま ねぎ、にんじん、あお ねぎ、キャベツ	しょうゆ、みりん、さ け、だしこんぶ、だ しかつお、ゆかり	625 kcal 23.5 g □
21 水	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華スープ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、みそ、とりにく	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶ ら	にんじん、キャベツ、 ピーマン、しょうが、 にんにく、たまねぎ、 チンゲンサイ	しお、こしょう、し ょうゆ、さけ、オイス ターソース、トウバン ジャン、とりがらすー プ	606 kcal 23.5 g □
22 木	牛乳 ウインナーとアスパラのピラフ 野菜スープ ホットサラダ	ぎゅうにゅう、ウイ ナー、とりにく、ロー スハム	こめ、おおむぎ、あぶ ら、オリーブオイル、 じゃがいも、ノンエッ グマヨネーズ	たまねぎ、ホールコー ン、アスパラガス、こ まつな、にんじん、 キャベツ	しお、こしょう、し ょうゆ、とりがらすー プ	652 kcal 22.6 g □
23 金	牛乳 クファージュシー カチューユー 甘辛ゴーヤ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、こんぶ、かつおぶ し、あつあげ、ベー コン、いっきゅうみそ	こめ、あぶら、かた くりこ、さとう、ごま	にんじん、あおねぎ、 たまねぎ、えのきた け、こまつな、にが り(ゴーヤ)	しお、さけ、しょう ゆ、みりん	619 kcal 21.2 g □
26 月	《セレクト給食》 牛乳 ごはん 鶏肉のすだちソース 冬瓜と昆布のすまし汁 ふりかけ(のりかつお) ふりかけ(やさい)	ぎゅうにゅう、とり く、あぶらあげ、こん ぶ	こめ、かたくりこ、あ ぶら、さとう	しょうが、すだちか じゅう、とうがん、た まねぎ、にんじん、え のきたけ、あおねぎ	さけ、しょうゆ、み りん、しお、だしかつ お、ふりかけ	693 kcal 24.3 g □
27 火	牛乳 中華風炊き込みごはん トックスープ 三色炒めナムル	ぎゅうにゅう、やき ぶた、とりにく、ツナ	こめ、トック、あぶ ら、ごまあぶら、さ とう、ごま	ほししいたけ、たけ のこ(水煮)、みつば、 にんじん、あおねぎ、 しょうが、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり	オイスターソース、 しょうゆ、こしょう、 とりがらすープ、す	583 kcal 23.7 g □
28 水	牛乳 ごはん あじの南蛮漬け 豚汁	ぎゅうにゅう、あ じ、ぶたにく、いっ きゅうみそ	こめ、かたくりこ、あ ぶら、さとう、じゃ がいも	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ごぼう、あ おねぎ	しょうゆ、さけ、こ めず、だしじゃこ	683 kcal 28.2 g □
29 木	牛乳 ナン キーマカレー オニオンスープ	ぎゅうにゅう、ぎ ゅうにく、ぶたにく、 ベーコン	ナン、あぶら、こむ ぎこ、とうにゅうク リームバター	たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、グ リーンピース、パセ リ	しお、こしょう、ウ スターソース、トマ トケチャップ、カ レーこ、しょうゆ、 とりがらすープ	614 kcal 22.4 g □
30 金	《夏越の祓献立》 牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根のみそ汁 手作り水無月	ぎゅうにゅう、ぶ たにく、いっきゅう みそ	こめ、あぶら、かた くりこ、こむぎこ、 じょうしんこ、さ とう、あまなっとう	しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベ ツ、きりぼしだい こん、えのきたけ、 こまつな	さけ、しょうゆ、だ しじゃこ	681 kcal 26.0 g □

☆地産地消給食☆

今月の「米(ヒノヒカリ)」「じゃがいも」「キャベツ」「きゅうり」「たまねぎ」「にんにく」「小松菜」「青ねぎ」「ピーマン」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使用する予定です

★きせつのかおり★

新たまねぎ 新じゃがいも きゅうり アスパラガス メロン あじ

★給食レシピ紹介★

QR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下さい。
また、薪小学校ホームページに毎日の給食写真を掲載しています。



☆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。

☆今月の献立について☆

2日(金)歯と口の健康週間献立・・・筑前煮

9日(金)入梅献立・・・梅干し

16日(金)いい歯の日献立・・・きなこ豆

19日(月)食育の日献立・・・ひじきと枝豆の炒り煮 じゃがいものみそ汁 ごまじゃこ

※体に良い食べ物『まめ、ごま、わかめ(海藻)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いも』が
すべて入った『まごわ(は)やさしい』の献立です

26日(月)セレクト給食・・・「のりかつおふりかけ」または「いろいろ野菜ふりかけ」を事前に選んで食べます

30日(金)夏越の祓献立・・・手作り水無月

