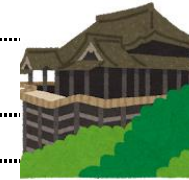
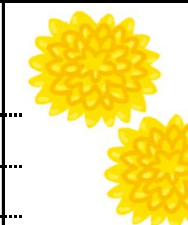




8.9月 給食予定献立表



令和8年度
京田辺市立学校給食センター

日	曜日	献立	主な食品						その他	エネルギー たんぱく質		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
28	金	ごはん					米			754 kcal 33.0 g		
		鶏そぼろかけ丼	鶏ひき肉		にんじん さやいんげん	生姜 コーン	砂糖 片栗粉	油	酒 濃口しょうゆ みりん			
		じゃがいものみそ汁	油揚げ 一休みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		煮干し			
		牛乳		牛乳								
31	月	ごはん					米			714 kcal 28.0 g		
		鶏のさっぱり煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ	こんにゃく じゃがいも 砂糖		濃口しょうゆ 米酢 酒 みりん 削り節 濃口しょうゆ			
		もやしのおひたし	竹輪		小松菜 にんじん	もやし	砂糖					
		牛乳		牛乳								
1	火	きょうと献立								789 kcal 24.1 g		
		ごはん					米					
		地元産野菜のカレー	牛肉		にんじん ピーマン かぼちゃ	生姜 にんにく 玉ねぎ なす	じゃがいも	油 	カレー粉 ごしょう 塩 カレールウ			
		はちみつレモンカクテル				みかん缶 アロエ	はちみつレモンゼリー					
	牛乳		牛乳									
		2	水	ごはん					米			733 kcal 37.3 g
				しいらの照り焼き	しいら				砂糖 片栗粉		酒 濃口しょうゆ みりん	
				すだち和え			小松菜 にんじん	キャベツ すだち		濃口しょうゆ		
田舎みそ汁	鶏肉 油揚げ 一休みそ				にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ	白玉団子		煮干し			
	牛乳		牛乳									
		3	木	ごはん					米			796 kcal 31.6 g
				麻婆厚揚げ	豚ひき肉 厚揚げ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン	
				ビーフンスープ	鶏肉		小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし 干しいたけ	ビーフン	油 ごま油	チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 ごしょう	
牛乳				牛乳								
4	金	きなこパン	きなこ				コッペパン 砂糖	揚げ油		790 kcal 28.2 g		
		豆乳のコーンチャウダー	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン クリームコーン缶	じゃがいも 米粉	マーガリン(乳不使用)	塩 ごしょう チキンスープ			
		ごぼうのごまマヨサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ノンエッグマヨネーズ すりごま	酢 塩			
		牛乳		牛乳								
7	月	ごはん					米			730 kcal 30.2 g		
		八宝菜	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ 干しいたけ	片栗粉	油 ごま油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 塩 ごしょう			
		にらスープ	鶏肉		にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ		ごま油	淡口しょうゆ チキンスープ			
		牛乳		牛乳								
8	火	ごはん					米			744 kcal 32.0 g		
		豚じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	濃口しょうゆ みりん			
		ささみの辛味和え	ささみ	わかめ	にんじん	きゅうり	マロニー 砂糖	ごま油	からし 濃口しょうゆ 米酢			
		牛乳		牛乳								
9	水	重陽の節句献立								772 kcal 30.6 g		
		菊花入りわかめごはん				きく	米		たきこみわかめ			
		さばの塩焼き	さば						塩 濃口しょうゆ			
		キャベツの昆布和え		昆布	小松菜 にんじん	キャベツ			煮干し			
	牛乳		牛乳									
		10	木	ごはん					米			782 kcal 30.5 g
				ダッカルビ	鶏肉		にんじん にら	生姜 にんにく 白ねぎ キャベツ 白菜キムチ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	塩 ごしょう 濃口しょうゆ 酒 コチュジャン	
				トッポギスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 玉ねぎ 生姜	トッポギ	油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ チキンスープ	
牛乳				牛乳								
11	金	ごはん					米			748 kcal 24.8 g		
		なすの肉みそあんかけ	豚ひき肉 赤みそ		にんじん 青ねぎ	なす 生姜 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	揚げ油	酒 みりん 濃口しょうゆ 塩 削り節			
		京風すまし汁	豆腐 湯葉		にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ			淡口しょうゆ 酒 削り節 だし 昆布			
		牛乳		牛乳								



日	曜日	献立	主な食品						その他	エネルギー たんぱく質
			主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群		
14	月	ごはん			青ねぎ	生姜	米			
		ユーリンチー	鶏肉				片栗粉 砂糖	揚げ油 ごま油	酒 酢	
		キムチスープ	豚肉		にんじん にら	もやし 玉ねぎ 白菜キムチ 干しいたけ		油	濃口しょうゆ チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 酒	804 kcal 31.1 g
		牛乳		牛乳						
15	火	鶏ごぼうピラフ	鶏肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ 枝豆	米	油	濃口しょうゆ 塩 チキンスープ 淡口しょうゆ こしょう	
		ハンバーグ ケチャップソース	鶏豚ハンバーグ		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 片栗粉		トマトケチャップ ウスターソース	772 kcal 32.3 g
		レンズ豆のスープ	ベーコン レンズ豆		にんじん	にんにく 玉ねぎ セロリー	じゃがいも		チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	
		牛乳		牛乳						
16	水	ごはん					米			
		豆腐のうま煮	豆腐 厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉	油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 削り節	788 kcal 31.5 g
		小松菜と切干大根の 酢の物			小松菜 にんじん	切干大根	砂糖	いりごま すりごま	米酢 塩 淡口しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
17	木	ごはん					米			
		鶏肉の中華風照り焼き	鶏肉 みそ				砂糖	ごま油	酒 オイスターソース 濃口しょうゆ トウバンジャン	732 kcal 29.8 g
		豚肉と春雨のスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし 干しいたけ	緑豆春雨	油	塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンスープ	
		牛乳		牛乳						
18	金	郷土料理（青森県）								
		ごはん					米			
		まぐろの甘酢かけ	まぐろ			生姜	片栗粉 砂糖	揚げ油	酒 米酢 濃口しょうゆ 削り節	935 kcal 35.2 g
		いものおつけばっと	豚肉 みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	白菜 ごぼう しいたけ	いももち			
24	木	お茶の日献立								
		ごはん					米			
		さわらの天ぷら	さわら				米粉	揚げ油		811 kcal 34.3 g
		抹茶塩 あっざり漬け 鶏肉と野菜の五目汁	鶏肉 竹輪	塩昆布	にんじん にんじん 青ねぎ	キャベツ ごぼう 大根	こんにゃく		抹茶塩 淡口しょうゆ 塩 酒 削り節	
25	金	十五夜献立	油揚げ	ちりめんじゃこ 刻みのり	にんじん	レモン果汁 なす 生姜 干しいたけ	米 砂糖	油 いりごま	だし昆布 米酢 塩 淡口しょうゆ 削り節	734 kcal 24.7 g
		なすび寿司				玉ねぎ	ざといも こんにゃく	油		
		芋の子汁	豚肉 みそ 赤みそ		青ねぎ		月見大福			
		牛乳		牛乳						
28	月	麦ごはん					米 大麦			
		ピリ辛豚みそ丼	豚肉 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	油	塩 こしょう 濃口しょうゆ トウバンジャン 酒 みりん	711 kcal 30.7 g
		チンゲンサイのスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	生姜 玉ねぎ キャベツ しめじ		油 ごま油	淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ	
		牛乳		牛乳						
29	火	ごはん					米			
		あじのねぎみそ焼き	あじ 白みそ みそ		青ねぎ		砂糖		酒 みりん	
		ひじきと枝豆の炒り煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	油	濃口しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	703 kcal 35.6 g
		沢煮椀	豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			淡口しょうゆ 削り節	
30	水	牛乳		牛乳						
		ごはん					米			
		ハッシュドポーク	豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ グリーンピース		油	赤ワイン ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ	858 kcal 27.6 g
		米粉マカロニの マヨサラダ	ハム		にんじん	キャベツ	米粉マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
		牛乳		牛乳						

◇材料の都合で献立が変更になることがあります。
◇マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
◇カレーに使用しているルウは、アレルゲン28品目を使用していません。
◇エビ、カニが生息する海域で採取された食品を使用することがあります。
◇ちりめんじゃこ、わかめ等の海産物には、エビ、オキアミ（エビの形をしたプランクトン）、カニが混入している可能性があります。

今月使用予定の京田辺市産の食材

- 米 ○青ねぎ ○じゃがいも ○かぼちゃ
○にんにく ○きゅうり ○なす ○ピーマン ○玉ねぎ

