

日	曜日	献立	主な食品						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			その他	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11	金	ごはん ビーフカレー ブレンヂサラダ 牛乳	牛肉		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	米 砂糖	油 オリーブ油	カレー粉 だし 塩 カレールウ 酢 塩 だし	804 kcal 28.0 g
14	月	ごはん 豚肉のソースマリネ 米粉マカロニのマヨサラダ 牛乳	豚肉		にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ		米 米粉マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	塩 だし トマトケチャップ ウスターソース 塩 だし	794 kcal 32.3 g
15	火	ごはん 鶏肉の中華炒め トッポギスープ 牛乳	鶏肉 厚揚げ		にんじん	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ	トッポギ	米 砂糖 片栗粉	油	酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 淡口しょうゆ 酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ チキンスープ	803 kcal 32.2 g
16	水	ごはん じゃがいものそぼろあん 小松菜と切干大根の酢の物 牛乳	豚ひき肉 竹輪		にんじん	生姜 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース	じゃがいも	米 砂糖 片栗粉	油	濃口しょうゆ 塩 だし 米酢 塩 淡口しょうゆ	747 kcal 25.6 g
郷土料理（京都府）											
17	木	黒豆ごはん さわらのねぎみそ焼き 野菜のゆかり和え 京風すまし汁 牛乳	炒り黒豆 さわら 白みそみそ		青ねぎ にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ えのきたけ		米 砂糖		塩 酒 酒 みりん ゆかり 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 削り節 だし昆布	699 kcal 34.2 g
18	金	ミルクパン ボングビーンズ 春キャベツのソテー 牛乳	豚肉 大豆		にんじん パセリ粉	玉ねぎ セロリー	じゃがいも	ミルクパン 砂糖	油	塩 だし トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 だし	747 kcal 35.6 g
お茶の日献立											
21	月	ごはん 鮭の玉露揚げ 豚肉と野菜の五目汁 牛乳	鮭 豚肉 竹輪		にんじん	ごぼう 大根		米 片栗粉 こんにゃく	油 	塩 だし 酒 玉露 淡口しょうゆ 塩 酒 削り節	758 kcal 34.1 g
22	火	コーンライス 鶏肉のトマト煮 春キャベツとツナのサラダ 牛乳	鶏肉		にんじん さやいんげん トマト缶	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	米 砂糖	油 オリーブ油	酒 塩 チキンスープ 塩 だし 白ワイン バジル粉 トマトケチャップ トマトピューレー	705 kcal 29.7 g
23	水	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ばりばりたくあん和え 牛乳	厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 生姜 干しいたけ		米 砂糖 片栗粉		濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 削り節 淡口しょうゆ	752 kcal 31.4 g
24	木	ごはん 鶏肉の塩麹焼き あつさり漬け さつま揚げのみそ汁 牛乳	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ		米 塩 しょうじ		煮干し	716 kcal 30.1 g
25	金	ごはん ホイコーロー ビーフンスープ 牛乳	豚肉 豆みそ		にんじん ビーマン	生姜 にんにく キャベツ		米 砂糖 片栗粉	油	塩 だし 濃口しょうゆ 酒 オイスターソース トウバンジャン チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 だし	726 kcal 30.0 g
28	月	ごはん 豚じゃが 小松菜の磯香和え 牛乳	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ		米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 砂糖	油	濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ	704 kcal 28.0 g
30	水	たけのこごはん さばの塩焼き 春野菜のみそ汁 牛乳	油揚げ さば 油揚げ みそ 赤みそ		にんじん	たけのこ 春キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	米 砂糖		淡口しょうゆ 塩 だし 昆布 みりん 酒 煮干し	753 kcal 31.0 g

- ◇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ーは、アレルギー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 ○春キャベツ
- 小松菜 ○大根 ○きゅうり

