



5月 給食予定献立表



令和7年度
京田辺市学校給食センター

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		
1	木	八十八夜献立								767 kcal 24.8 g
		ごはん				米				
		ちくわのてん茶揚げ	竹輪			米粉	油	碾茶		
		ひじきの炒り煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	砂糖	油	濃口しょうゆ みりん		
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ 赤みそ		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						
2	金	こどもの日献立								813 kcal 31.3 g
		ちらし寿司		刻みのり		米		ちらし寿司の素		
		鶏肉のみたらし焼き	鶏肉			生姜	砂糖 片栗粉	酒 塩 こしょう みりん 濃口しょうゆ		
		若竹汁	豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん みつば	たけのこ 玉ねぎ	淡口しょうゆ 酒 みりん 削り節 だし昆布			
		よもぎだんご					よもぎだんご			
		牛乳		牛乳						
7	水	ごはん			にんじん		米			820 kcal 23.7 g
		チキンカレー	鶏肉			生姜 にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油	カレー粉 こしょう 塩 カレールウ 濃口しょうゆ	
		フルーツ白玉				みかん缶 もも缶	白玉団子			
		牛乳		牛乳						
8	木	山菜ごはん	油揚げ		にんじん	山菜ミックス 干しいたけ	米 もち米		酒 みりん 淡口しょうゆ 塩 だし昆布	683 kcal 34.8 g
		さわらの西京焼き	さわら 白みそ				砂糖	酒 塩 みりん		
		沢煮椀	豚肉		にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ		酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう 削り節		
		牛乳		牛乳						
9	金	ごはん			にんじん		米			721 kcal 31.7 g
		豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜 玉ねぎ キャベツ	片栗粉	油	酒 濃口しょうゆ	
		小松菜のみそ汁	油揚げ みそ 赤みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ		煮干し		
		牛乳		牛乳						
12	月	ごはん				米				742 kcal 32.2 g
		鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉			にんにく	砂糖	濃口しょうゆ コチュジャン 酒 みりん		
		もやしのナムル			にんじん 小松菜	もやし		いりごま すりごま ごま油	濃口しょうゆ 酢 塩	
		にらスープ	ハム		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						
13	火	ごはん					米			740 kcal 36.4 g
		あじの唐揚げ	あじ粉付				油			
		小松菜の土佐和え	花かつお		小松菜 にんじん	キャベツ		濃口しょうゆ		
		具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 もやし しめじ	こんにゃく	煮干し		
		牛乳		牛乳						
14	水	ごはん				米				729 kcal 32.2 g
		豆腐のしょうが煮	豚肉 豆腐		にんじん 青ねぎ	生姜 玉ねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油	酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 削り節	
		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 米酢 濃口しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
15	木	京都三大祭献立（葵祭）								716 kcal 32.3 g
		麦ごはん					米 大麦			
		さばそぼろ丼の具	さば		にんじん	生姜 玉ねぎ	砂糖	油	濃口しょうゆ 酒 みりん 削り節	
		京風みそ汁	鶏肉 白みそ みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			
		牛乳		牛乳						
16	金	きなこパン	きなこ				コッペパン 砂糖	油		765 kcal 33.1 g
		ポトフ	豚肉		にんじん パセリ粉	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油	塩 こしょう 白ワイン 淡口しょうゆ 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	酢 塩	
		牛乳		牛乳						
19	月	郷土料理（高知県）								691 kcal 37.5 g
		ごはん					米			
		かつおの照り焼き	かつお				砂糖		濃口しょうゆ 酒 みりん 淡口しょうゆ 酢	
		ゆず香和え			小松菜 にんじん	キャベツ ゆず果汁	砂糖		煮干し	
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ				
		牛乳		牛乳						
20	火	ごはん			にんじん にら		米			737 kcal 29.9 g
		じゃが豚キムチ	豚肉			玉ねぎ 白菜キムチ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	みりん 濃口しょうゆ	
		切干大根の中華サラダ	チキンハム	茎わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油	米酢 濃口しょうゆ	
		牛乳		牛乳						



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		
21	水	お茶の日献立	焼き豚		にんじん	玉ねぎ 生姜	米	ごま油	塩 こしょう 濃口しょうゆ 食べるお茶	820 kcal 31.4 g
		お茶っばチャーハン	鶏肉				片栗粉	油	塩 こしょう 酒	
		鶏肉の塩唐揚げ	ベーコン 鶏卵		青ねぎ	玉ねぎ コーン クリームコーン缶	片栗粉	ごま油	淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ	
		牛乳		牛乳						
22	木	麦ごはん					米 大麦			710 kcal 26.7 g
		開拓丼	豚ひき肉 みそ	ひじき	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン	砂糖	油	酒 みりん 濃口しょうゆ	
		たぬき汁	さつま揚げ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	えのきたけ 生姜	こんにゃく 片栗粉		淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 削り節	
		牛乳		牛乳						
23	金	豆ごはん				グリーンピース	米		だし昆布 塩 酒	721 kcal 29.5 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	
		もやしのごま和え	ハム		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	いりごま	濃口しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
26	月	ごはん					米			717 kcal 28.5 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 いりごま ごま油	塩 こしょう 濃口しょうゆ 酒 コチュジャン	
		豚肉と春雨スープ	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						
27	火	ごはん					米			729 kcal 26.5 g
		すき焼き煮	牛肉 豆腐		春菊	玉ねぎ 白菜 白ねぎ	糸こんにゃく 砂糖	油	濃口しょうゆ みりん	
		切干大根の酢の物			にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖	いりごま すりごま	米酢 淡口しょうゆ 塩	
		牛乳		牛乳						
28	水	ごはん					米			746 kcal 32.0 g
		白身魚の野菜あんかけ	たら粉付		にんじん ビーマン	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	酢 濃口しょうゆ 塩	
		なめこ汁	豆腐 鶏肉 油揚げ みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ なめこ			削り節	
		牛乳		牛乳						
29	木	ごはん					米			751 kcal 32.7 g
		豚肉の梅しそ焼き	豚肉		にんじん しそ	にんにく 玉ねぎ キャベツ 梅肉	砂糖	油 すりごま	酒 みりん 濃口しょうゆ	
		のっぺい汁	鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	こんにゃく 片栗粉		淡口しょうゆ 酒 みりん 削り節	
		牛乳		牛乳						
30	金	味付けパン					味付けパン			809 kcal 35.1 g
		ハニーチキン	鶏肉			にんにく	はちみつ		塩 こしょう 濃口しょうゆ	
		キャベツのスープ煮	ウインナー		にんじん パセリ粉	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンスープ	
		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 ○玉葱
○小松菜 ○キャベツ ○きゅうり



学校給食の食事内容について



給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？



学校給食の献立は、1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。

