



11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						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		
4	火	きんぴらごはん	豚肉		にんじん	ごぼう	米 砂糖	油	淡口しょうゆ だし昆布 みりん 塩 酒	718 kcal 34.0 g
		鶏肉の塩麴焼き	鶏肉				塩こうじ			
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ 一休みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ			煮干し	
		牛乳		牛乳						
5	水	麦ごはん					米 大麦			724 kcal 27.7 g
		いわしのかば焼き丼	いわし			生姜	片栗粉 砂糖	油	濃口しょうゆ 酒 みりん	
		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						
6	木	ごはん					米			734 kcal 29.5 g
		麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん 青ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	トウバンジャン 濃口しょうゆ 塩 こしょう	
		もやしのおひたし	竹輪		小松菜 にんじん	もやし	砂糖		濃口しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
7	金	いい歯の日・お茶の日献立								792 kcal 36.0 g
		抹茶きなこパン	きなこ				コッペパン 砂糖	油 	抹茶	
		鶏肉の豆乳煮	ベーコン 鶏肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも 砂糖 片栗粉		塩 酒 こしょう チキンスープ	
		カミカミ海藻サラダ	ソナ	茎わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	オリーブ油 	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 米酢	
		いもけんぴバリッシュ					いもけんぴバリッシュ			
		牛乳		牛乳						
10	月	ごはん					米			726 kcal 25.5 g
		チャブチェ	豚ひき肉		にんじん にら	にんにく 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	緑豆春雨 砂糖	油 ごま油 いりごま	塩 こしょう 酒 みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ チキンスープ 淡口しょうゆ 塩	
		中華風肉団子のスープ	鶏豚肉団子		にんじん 青ねぎ	白菜 もやし		ごま油		
		牛乳		牛乳						
11	火	ごはん					米			792 kcal 29.7 g
		焼きさばのねぎあんかけ	さば		青ねぎ	生姜	砂糖 片栗粉		濃口しょうゆ 酒 みりん	
		お講汁	油揚げ 豆腐 一休みそ		にんじん 青ねぎ	大根	さといも		煮干し	
		牛乳		牛乳						
12	水	わかめごはん					米		たきこみわかめ	728 kcal 24.7 g
		鶏じゃが	鶏肉		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	
		白菜とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	白菜	砂糖	オリーブ油	酢 濃口しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
13	木	ごはん					米			787 kcal 27.8 g
		きのこソースハンバーグ	鶏豚ハンバーグ			玉ねぎしめじ えのきたけ	砂糖	油	トマトケチャップ ウスターソース 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酢	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ		オリーブ油	塩 こしょう 酢	
		コーンスープ	ベーコン		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		淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ	
14	金	さつまいもごはん					米 さつまいも	油 黒いりごま	淡口しょうゆ 塩 酒	714 kcal 24.0 g
		切干大根の煮物	豚肉		にんじん さやいんげん	切干大根 干しいたけ	砂糖	油	濃口しょうゆ みりん	
		小松菜のみそ汁	油揚げ 一休みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎしめじ			煮干し	
		牛乳		牛乳						



給食を通して 地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。



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		
17	月	ゆかりごはん					米		ゆかり	757 kcal 25.9 g
		揚げえび芋のそぼろあんかけ	鶏ひき肉				えびいも 片栗粉 砂糖	油	みりん 削り節 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						
18	火	郷土料理（長崎県）								704 kcal 26.2 g
		ごはん					米			
		浦上そばろ	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう もやし	こんにゃく 砂糖	油	みりん 濃口しょうゆ	
		ヒカド	鶏肉 まぐろ		にんじん 青ねぎ	大根 干しいたけ	さつまいも		淡口しょうゆ 塩 酒 削り節	
19	水	牛乳		牛乳						750 kcal 31.0 g
		ごはん					米			
		鶏肉の中華炒め	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	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	
		にらスープ	豚肉		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	
20	木	牛乳		牛乳						759 kcal 36.2 g
		ごはん					米			
		鮭のもみじ焼き	鮭		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	塩 酒	
		もやしと小松菜の土佐和え	花かつお		小松菜 にんじん	もやし			濃口しょうゆ 煮干し	
21	金	さつま汁	鶏肉 一休みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう	さつまいも			824 kcal 37.8 g
		牛乳		牛乳						
		小型パン					コッペパン			
		ミートスパゲティ	豚ひき肉		にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ しめじ	スパゲッティ		トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう	
25	火	ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	濃口しょうゆ 塩	764 kcal 32.5 g
		牛乳		牛乳						
		和食の日献立								
		ねぶかめし	油揚げ		青ねぎ		米		淡口しょうゆ 酒 みりん だし昆布	
26	水	鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖		濃口しょうゆ 酒 みりん	773 kcal 29.0 g
		おからの炊いたん	おから 竹輪		にんじん	干しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	濃口しょうゆ 酒 削り節	
		みぞれのおすまし	かまぼこ		にんじん 小松菜	大根 えのきたけ			淡口しょうゆ 塩 削り節	
		牛乳		牛乳						
27	木	ごはん					米			807 kcal 26.0 g
		切干大根入りビビンバ	牛ひき肉 豚ひき肉		にんじん にら	にんにく 生姜 もやし 切干大根	砂糖 片栗粉	いりごま すりごま ごま油 油	酒 みりん 塩 濃口しょうゆ トウバンジャン	
		ビーフンスープ	鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜 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 こしょう	
		牛乳		牛乳						
28	金	きょうと献立								692 kcal 32.5 g
		きのこのカレー	鶏肉		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ	さつまいも	油	カレー粉 こしょう 塩 カレールウ	
		ざっぱりツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	油	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩	
		牛乳		牛乳						
28	金	大根葉のごはん			大根葉		米	油	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	692 kcal 32.5 g
		ぶり大根	ぶり 厚揚げ 竹輪		にんじん	大根 生姜	砂糖		濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 削り節	
		野菜のゆかり和え			にんじん 小松菜	もやし			ゆかり 淡口しょうゆ	
		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ーは、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 ○えびいも ○青ねぎ ○キャベツ ○小松菜
 ○白菜 ○大根 ○きゅうり ○さつまいも
 ○にんにく

