



5月 給食予定献立表



令和6年度
京田辺市立学校給食センター

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		
1	水	ごはん					米			757 kcal 34.1 g
		鮭の玉露揚げ	さけ				片栗粉	油	塩 こしょう 酒 玉露	
		豚肉と野菜の五目汁	豚肉 竹輪		にんじん	ごぼう 大根	こんにゃく		削り節 淡口しょうゆ 塩 酒	
		牛乳		牛乳						
2	木	たけのこごはん	油揚げ			たけのこ	米 砂糖		淡口しょうゆ 塩 酒 だし昆布 みりん	834 kcal 34.8 g
		鶏肉の一味焼き	鶏肉		青ねぎ	生姜 にんにく	砂糖	ごま油	酒 一味唐辛子 濃口 しょうゆ みりん	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ 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	
		かしわもち					かしわもち			
		牛乳	こどもの日献立	牛乳						
7	火	ごはん					米			769 kcal 23.1 g
		ジャーチャン豆腐	豚肉 厚揚げ 赤みそ		にんじん にら	にんにく 玉ね ぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油	オイスターソース トウバンジャン 濃口しょうゆ	
		トックスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ 白ねぎ 生姜	トック	油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ チキンスープ	
		牛乳		牛乳						
8	水	ごはん					米			793 kcal 23.1 g
		チキンカレー	鶏肉		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油	カレー粉 カレールウ 濃口 しょうゆ 塩 こしょう	
		フルーツカクテルゼリー				みかん缶 もも缶 パインアップル缶	カクテルゼリー			
		牛乳		牛乳						
9	木	豆ごはん				グリーンピース	米		だし昆布 塩 酒	712 kcal 35.2 g
		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	
		吉野汁	厚揚げ 鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜	片栗粉		こしょう 削り節 淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ 酒	
		牛乳		牛乳						
10	金	きなこパン	きなこ				コッペパン 砂糖	油		833 kcal 35.3 g
		鶏肉のトマト煮	鶏肉		にんじん さやいんげん トマト缶 バジル粉	にんにく 玉ねぎ マッシュルー	じゃがいも 砂糖	油	塩 こしょう 白ワイン トマトケチャップ	
		米粉マカロニのマヨサラダ	ささみ		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						
13	月	ごはん					米			715 kcal 29.3 g
		ホイコーロー	豚肉 豆みそ		にんじん ピーマン	生姜 にんにく キャベツ	砂糖 片栗粉	油	塩 濃口しょうゆ オイスターソース 酒 トウバンジャン	
		ビーフンスープ	鶏肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ もやし 白菜 干ししいたけ	ビーフン	油 ごま油	チキンスープ 塩 淡口しょうゆ こしょう	
		牛乳		牛乳						
14	火	ごはん					米			714 kcal 30.1 g
		鶏肉の塩麴焼き	鶏肉				塩こうじ			
		小松菜の磯香和え		刻みのり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		濃口しょうゆ	
		さつま揚げのみそ汁	さつま揚げ みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			煮干し	
		牛乳		牛乳						
15	水	ごはん					米			746 kcal 29.3 g
		じゃがいものそばろあん	豚ひき肉 竹輪		にんじん	生姜 玉ねぎ 干ししいたけ グリーンピース	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	濃口しょうゆ 塩 こしょう	
		キャベツとささみのごま酢和え	ささみ			キャベツ きゅうり	砂糖	すりごま いりごま	酢 濃口しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
16	木	ごはん					米			749 kcal 30.5 g
		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 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 トウバンジャン	
		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						
17	金	ごはん					米			809 kcal 34.0 g
		さばの塩焼き	さば							
		あっさり漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ				
		具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ 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						



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		
20	月	ごはん					米		714 kcal 32.8 g	
		さわらの西京焼き	さわら 白みそ				砂糖			酒 塩 みりん
		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 みりん 酒 だし昆布 削り節
		牛乳 郷土料理（京都府）	牛乳							
21	火	ごはん					米		732 kcal 30.4 g	
		鶏肉のごま茶焼き	鶏肉				砂糖	いりごま		濃口しょうゆ 酒 みりん 碾茶
		三色おひたし			にんじん	キャベツ 切干大根	砂糖			濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
		もやしと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ もやし しめじ	こんにゃく			煮干し
		牛乳 お茶の日献立	牛乳							
22	水	麦ごはん					米 麦		714 kcal 35.6 g	
		開拓井	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
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく	ごま油		削り節 淡口しょうゆ 酒
		オレンジ				オレンジ				
		牛乳		牛乳			米			
23	木	ごはん							676 kcal 25.9 g	
		すき焼き煮	牛肉 豆腐		春菊	玉ねぎ 白菜 白ねぎ	系こんにゃく 砂糖	油		濃口しょうゆ みりん
		きゅうりとわかめの酢の物	かまぼこ	わかめ		きゅうり	砂糖			酢 塩 濃口しょうゆ
		牛乳		牛乳						
24	金	ミルクパン					ミルクパン		741 kcal 35.6 g	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん パセリ	玉ねぎ セロリー	じゃがいも 砂糖	油		塩 こしょう トマト ケチャップ ウスター ソース 濃口しょうゆ
		春野菜のソテー	チキンハム		にんじん アスパラガス	春キャベツ		油		淡口しょうゆ 塩 こしょう
		牛乳		牛乳						
27	月	ごはん					米		797 kcal 30.9 g	
		ユーリンチー	鶏肉		青ねぎ	生姜	片栗粉 砂糖	油 ごま油		酒 濃口しょうゆ 酢
		キムチスープ	豚肉		にんじん にら	もやし 玉ね 白菜キムチ 干ししいたけ		油		チキンスープ 酒 淡口しょうゆ 塩
		牛乳		牛乳						
28	火	ごはん					米		724 kcal 32.0 g	
		豚肉の生姜焼き	豚肉		にんじん	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		小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ				煮干し
		牛乳		牛乳						
29	水	キャロットライス			にんじん		米 大麦		737 kcal 26.8 g	
		きのこソースハンバーグ	ハンバーグ			玉ねぎ えのきたけ しめじ	砂糖	油		酒 塩 チキンスープ トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン				淡口しょうゆ こしょう 塩 チキンスープ
		牛乳		牛乳						
30	木	ごはん					米	濃口しょう	820 kcal 39.9 g	
		かつおの更紗揚げ	かつお			生姜	片栗粉	油		濃口しょうゆ 酒 カレー粉
		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
		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			削り節 淡口しょうゆ 酒
		牛乳		牛乳						
31	金	ごはん					米		712 kcal 29.9 g	
		厚揚げの野菜あんかけ	厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 生姜 干ししいたけ	砂糖 片栗粉			削り節 酒 みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ
		チンゲンサイのゆかり和え			チンゲンサイ にんじん	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 ○キャベツ ○きゅうり

