

6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				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		その他	
2	月	ごはん					米		酒 塩 しょうゆ 濃口 しょうゆ 酢 淡口 しょうゆ 塩 しょうゆ チキンスープ	813 kcal 28.2 g	
		油淋鶏	鶏肉		青ねぎ	にんにく 生姜	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
		もずくスープ	ベーコン	もずく	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ					
		牛乳		牛乳							
3	火	ごはん					米		トマトケチャップ 酒 チキンスープ トウバンジャン 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 淡口 しょうゆ チキンスープ	791 kcal 33.4 g	
		厚揚げのチリソース	厚揚げ 豚肉			玉ねぎ 白ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
		鶏肉と春雨のスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし	緑豆春雨	油			
		牛乳		牛乳							
4	水	歯と口の健康週間（～10日）								804 kcal 30.8 g	
		ごはん					米		濃口 しょうゆ		
		そばの塩焼き	そば		さやいんげん		砂糖	ねりごま			
さやいんげんのごま和え			にんじん にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう			煮干し				
		根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ 赤みそ								
		牛乳		牛乳							
5	木	ごはん					米		濃口 しょうゆ みりん 米酢 濃口 しょうゆ	708 kcal 27.0 g	
		筑前煮	鶏肉 竹輪		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 干しいたけ	こんにやく 砂糖	油			
		梅肉和え			小松菜 にんじん	もやし コーン 梅肉	砂糖				
		牛乳		牛乳							
6	金	ごはん					米		塩 しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース 淡口 しょうゆ チキンスープ	743 kcal 35.8 g	
		コッペパン	豚肉		にんじん	玉ねぎ	コッペパン じゃがいも 黒砂糖	油			
		ベークドビーンズ	白いんげんまめ								
		カミカミ海藻サラダ	ツナ	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		
		牛乳		牛乳							
9	月	麦ごはん					米 大麦		濃口 しょうゆ 酒 みりん 塩 トウバンジャン	753 kcal 28.9 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 ぜんまい 切干大根	砂糖 片栗粉	いりごま すりごま ごま油 油			
		わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 生姜		油			チキンスープ 淡口 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒
		牛乳		牛乳							
10	火	ごはん					米		ウスターソース トマトケチャップ カレー粉 塩 ガーリックパウダー チキンスープ	813 kcal 32.3 g	
		お豆のドライカレー	豚ひき肉 ひきわり大豆 レンズ豆		にんじん	玉ねぎ	片栗粉				
		米粉マカロニのスープ	ベーコン		にんじん パセリ粉	玉ねぎ コーン キャベツ	米粉マカロニ				塩 しょうゆ チキンスープ
		牛乳		牛乳							
11	水	入梅献立								濃口 しょうゆ みりん 酒 濃口 しょうゆ 煮干し	731 kcal 32.1 g
		ごはん					米		砂糖		
		いわしの梅しょうゆだれ	いわし			梅肉	片栗粉 砂糖	油			
小松菜の磯香和え		刻みのり	小松菜 にんじん	もやし							
キャベツのみそ汁	豆腐 みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ							
		牛乳		牛乳							
12	木	ごはん					米		濃口 しょうゆ 淡口 しょうゆ 酒 削り節 酢 塩 濃口 しょうゆ	749 kcal 32.1 g	
		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			
		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				
		牛乳		牛乳							
13	金	ごはん					米		酒 濃口 しょうゆ	735 kcal 30.9 g	
		豚肉の塩こうじ炒め	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜	塩こうじ	油			
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにやく	ごま油			淡口 しょうゆ 酒 削り節
		牛乳		牛乳							
16	月	ごはん					米		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 塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	805 kcal 26.6 g	
		ハッシュドビーフ	牛肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ グリーンピース		油			
		レモンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン レモン果汁	砂糖	オリーブ油			
		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		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		
17	火	ごはん 韓国風肉じゃが	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 砂糖	油 いりごま	濃口しょうゆ コチュジャン 濃口しょうゆ 酒	772 kcal 35.7 g
18	水	郷土料理(和歌山県) うめごはん 鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐とじゃがいものみそ汁 牛乳	鶏肉 高野豆腐 みそ 赤みそ 牛乳	わかめ 牛乳	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ カリカリ梅	米 マーマレード じゃがいも		酒 濃口しょうゆ 塩 煮干し	742 kcal 30.4 g
19	木	お茶の日献立 茶めし どひょうおの唐揚げ ひじきと枝豆の炒り煮 小松菜の吉野汁 牛乳	どひょうお粉付 ざつま揚げ 厚揚げ 鶏肉 牛乳	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	枝豆 ごぼう	米 砂糖 こんにやく 片栗粉	油 	だし昆布 塩 酒 食べるお茶 濃口しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 削り節 濃口しょうゆ	727 kcal 32.3 g
20	金	黒糖パン 豆乳のコーンチャウダー にんじんとソナのソテー 牛乳	ベーコン 豆乳 ソナ 牛乳		にんじん パセリ にんじん	玉ねぎ コーン クリームコーン 玉ねぎ	黒糖パン じゃがいも 米粉	マーガリン オリーブ油	塩 しょうゆ チキンスープ 塩 しょうゆ	749 kcal 26.5 g
23	月	ごはん 麻婆厚揚げ サンラータン 牛乳	豚ひき肉 厚揚げ 赤みそ 鶏卵 豆腐 鶏肉 牛乳		にんじん 青ねぎ 青ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ えのきたけ たけのこ	米 砂糖 片栗粉 片栗粉	油 ごま油 油 ラー油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン 淡口しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 米酢 チキンスープ	812 kcal 35.5 g
24	火	新しょうがごはん 鶏肉の照り焼き 三色おひたし 玉ねぎのみそ汁 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ 牛乳	わかめ 牛乳	にんじん にんじん 青ねぎ	新しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖		淡口しょうゆ 酒 だし昆布 濃口しょうゆ 酒 みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 煮干し	747 kcal 31.3 g
25	水	ごはん 肉キャベツ にらスープ 牛乳	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳		にんじん ピーマン にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ 生姜 りんご 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	酒 みりん トマトケチャップ ウスターソース コチュジャン トウバンジャン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ チキンスープ	764 kcal 34.3 g
26	木	コーンライス 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ハムのマヨサラダ 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳		かぼちゃ にんじん ピーマン トマト にんじん	コーン 玉ねぎ なす ズッキーニ キャベツ 玉ねぎ りんご コーン	米 砂糖	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 チキンスープ チキンスープ 塩 トマトケチャップ トマトピューレー 濃口しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ	760 kcal 27.4 g
27	金	まごわやさしい献立 ごはん 鮭のみりん焼き じゃがいものみそ汁 ひじきとツナの手作りふりかけ 牛乳	 鮭 油揚げ みそ 赤みそ ツナ 	 ひじき 牛乳	 にんじん 青ねぎ	 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖	 いりごま	濃口しょうゆ みりん 煮干し 濃口しょうゆ 酒 みりん	737 kcal 35.4 g
30	月	麦ごはん 中華丼 揚げ餃子 牛乳	豚肉 いか ぎょうざ 牛乳		にんじん チンゲンサイ	生姜 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし	米 大麦 片栗粉	油 ごま油 油	濃口しょうゆ 塩 しょうゆ 淡口しょうゆ	813 kcal 32.3 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 ○玉葱
- 小松菜 ○キャベツ ○きゅうり ○なす

