

日	曜日	献立	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	エネルギー たんぱく質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ごはん 鶏肉の一味焼き	主な食品 鶏肉			青ねぎ	生姜 にんにく	米 砂糖	ごま油	一味唐辛子 濃口しょうゆ みりん 酒	748 kcal 34.2 g	
		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			
		豚汁	豚肉 一休みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 大根 ごぼう	じゃがいも		煮干し			
		牛乳		牛乳								
2	木	ごはん かつおの竜田揚げ	かつお				生姜 にんにく	米 片栗粉	油	酒 みりん 濃口しょうゆ	783 kcal 37.2 g	
		あっさり漬け なすとなめこの赤だし	豆腐 油揚げ 豆みそ みそ	塩昆布	にんじん 青ねぎ	キャベツ なす 玉ねぎ なめこ				削り節		
		牛乳		牛乳								
		ミルクパン 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	ミルクパン 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			
3	金	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 すりごま	酢 塩	812 kcal 38.0 g	
		牛乳		牛乳								
6	月	十五夜献立	油揚げ	ちりめんじゃこ 刻みのり	にんじん	レモン果汁 なす 生姜 干しいたけ グリーンピース	米 砂糖	油 いりごま	だし昆布 米酢 塩 淡口しょうゆ		730 kcal 21.7 g	
		なすび寿司										
		月見汁	鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根	さといも 白玉団子		淡口しょうゆ 酒 塩 みりん 削り節			
		お米のスイートポテト					お米のスイートポテト					
		牛乳		牛乳								
7	火	ごはん 鶏肉の梅ソースがけ	鶏肉				梅肉	米 片栗粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう 白ワイン みりん	825 kcal 32.7 g	
		具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ 一休みそ		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								
8	水	ごはん さばのみそ煮 小松菜の磯香和え のっぺい汁	さばのみそ煮 鶏肉	刻みのり	小松菜 にんじん にんじん 青ねぎ	もやし 大根 ごぼう	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉		濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 みりん 削り節	713 kcal 31.6 g		
		牛乳		牛乳								
9	木	ごはん 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	米 砂糖 片栗粉	油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 削り節	778 kcal 34.8 g		
		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								
10	金	目の愛護デー献立									741 kcal 30.6 g	
		ごはん ぶりぶり中華炒め	鶏肉 うずら卵		にんじん さやいんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉	油 ごま油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢			
		中華スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ		油	塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンスープ			
		牛乳		牛乳								
14	火	ごはん ポークカレー	豚肉		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ	米 じゃがいも	油	カレー粉 こしょう 塩 カレールウ	782 kcal 24.5 g		
		はちみつレモンカクテル				アロエ	はちみつレモンゼリー					
		牛乳		牛乳								
15	水	ごはん 麻婆厚揚げ	豚ひき肉 厚揚げ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 塩	776 kcal 31.3 g		
		チンゲンサイのスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	生姜 玉ねぎ キャベツ しめじ		油 ごま油	トウバンジャン 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ			
		牛乳		牛乳								
16	木	郷土料理（宮城県）									699 kcal 37.2 g	
		ごはん 鮭の塩麴焼き	鮭				米 塩こうじ 砂糖		塩 酢 塩			
		きゅうりとわかめの酢の物	かまぼこ	わかめ		きゅうり			濃口しょうゆ 削り節			
		宮城芋煮	豚肉 みそ 赤みそ		にんじん	大根 ごぼう しめじ 白ねぎ	さといも こんにゃく					
		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 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群		
17	金	黒糖パン チキンとポテトのハーブ炒め	主な食品 鶏肉		にんじん さやいんげん パセリ	玉ねぎ にんにく	黒糖パン じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう バジル粉 白ワイン オールスパイス	738 kcal 30.6 g
		米粉マカロニのミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	米粉マカロニ		塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレー 淡口しょうゆ チキンスープ	
		牛乳		牛乳						
20	月	ごはん 豚肉と大根の中華煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	生姜 にんにく 大根 玉ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	チキンスープ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 塩	750 kcal 34.5 g
		バンバンジー風サラダ	ささみ みそ		にんじん	きゅうり	砂糖	すりごま ごま油	濃口しょうゆ 米酢	
		牛乳		牛乳						
21	火	お茶の日献立 ごはん さわらの抹茶唐揚げ	さわら				米 片栗粉		塩 こしょう 抹茶 酒 煮干し	791 kcal 32.5 g
		高野豆腐とじゃがいものみそ汁	高野豆腐 みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			
		牛乳		牛乳						
22	水	京都三大祭献立 (時代祭) ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 壬生菜のおひたし 京風すまし汁	鶏肉 白みそ				米		酒 塩 みりん 濃口しょうゆ みりん 塩 淡口しょうゆ 酒 削り節 だし昆布	723 kcal 29.4 g
		牛乳		牛乳		みぶな にんじん 切干大根				
		豆腐 湯葉			にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ				
23	木	麦ごはん 中華丼	豚肉 いか		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	濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ	844 kcal 30.1 g
		春巻き	春巻き					油		
		牛乳		牛乳						
24	金	ジャンバラヤ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ コーン グリーンピース にんにく	米		トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	762 kcal 30.8 g
		ハンバーグオニオンソース	鶏豚ハンバーグ			玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖 片栗粉		濃口しょうゆ 酒	
		キャベツのスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ		油	塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンスープ	
27	月	ごはん 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	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	塩 こしょう 濃口しょうゆ 酒 コチュジャ	777 kcal 30.4 g
		トッポギスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 白ねぎ 生姜	トッポギ	油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ チキンスープ	
		牛乳		牛乳						
28	火	ごはん さんまの塩焼き ずだち和え 吉野汁	さんま(筒切)		小松菜 にんじん にんじん 青ねぎ	キャベツ ずだち 白菜	米 片栗粉		濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 削り節	758 kcal 30.2 g
		牛乳		牛乳						
29	水	ごはん 鶏の南蛮酢がけ	鶏肉		青ねぎ	生姜	米 片栗粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう 酢 濃口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 削り節	838 kcal 31.9 g
		キャベツの昆布和え		昆布	小松菜 にんじん にんじん みつば	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	片栗粉			
		かきたま汁	鶏卵 かまぼこ							
30	木	ごはん じゃが豚キムチ	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ 白菜キムチ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	みりん 酒 濃口しょうゆ 酢 塩 淡口しょうゆ	748 kcal 28.4 g
		バンサンスー	チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり	マロニー 砂糖	ごま油		
		牛乳		牛乳						
31	金	ハロウィン献立 ガーリックライス かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉	牛乳	パセリ粉 にんじん かぼちゃ	玉ねぎ グリーンピース	米 じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 油 バター	ガーリックパウダー チキンスープ 塩 酒 塩 こしょう チキンスープ	789 kcal 28.2 g
		ブレンヂサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう	
		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 ○青ねぎ ○きゅうり ○玉葱
- なす ○じゃがいも

