

1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	王な良品						その他	エネルギーたんぱく質
			王に体の組織をつくる 1群		王に体の調子を整える 2群		王にエネルギーになる 3群			
8	木	正月献立 ごはん						米		
		ぶりの照り焼き 紅白なます 七草風小もち	ぶり 鶏肉		きんときにんじん みずなせり きんときにんじん	大根 大根 白菜 かぶの葉 こかぶ	砂糖 片栗粉 煮込みもち	酒 みりん 濃口しょうゆ 米酢 塩 淡口しょうゆ 塩 酒削り節 だし昆布		811 kcal 34.0 g
		牛乳	牛乳					【七草】		
		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 じやがいも こんにゃく 砂糖	油 いりごま	濃口しょうゆ コチュジャン	730 kcal 31.3 g
		三色ナムル 牛乳	ささみ 牛乳		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	濃口しょうゆ 醋	
13	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 じやがいも	油	カレー粉 こしょう 塩 カレールウ	819 kcal 29.5 g
		ひじきのサラダ 牛乳	ツナ 牛乳	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	
		ごはん バーベキューチキン	鶏肉			レモン果汁	米 はちみつ		塩 こしょう 酒 トマトケチャップ ウスターソース	740 kcal 32.1 g
		フレンチサラダ コンソメスープ	ツナ 豚肉		にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜	砂糖	オリーブ油 油	酢 塩 こしょう チキンスープ 淡口しょうゆ 塩	
		牛乳	牛乳							
15	木	ごはん さばのしょうが煮 あつざり漬け	さばのしょうが煮 塩昆布				米			
		かぶのみそ汁 牛乳	油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ		にんじん	キャベツ かぶ かぶの葉			削り節	724 kcal 31.8 g
		味付けパン 鶏肉とじやがいもの ケチャップ和え	鶏肉			レモン果汁	味付けパン 片栗粉 じやがいも 砂糖	油	酒 濃口しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース	
		ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ			淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ	868 kcal 31.3 g
		牛乳	牛乳							
19	月	郷土料理（山梨県） 少なめごはん								
		ほうとう	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん かぼちゃ	大根 白菜 しめじ 白ねぎ	米 ほうとう		淡口しょうゆ 煮干し	725 kcal 27.9 g
		わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ粉付	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ	砂糖	油	米酢 淡口しょうゆ	
		牛乳	牛乳							
		ごはん 肉キャベツ	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 生姜 りんご	米 砂糖 片栗粉	油	酒 みりん 濃口しょうゆ 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	782 kcal 34.2 g
20	火	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							
		お茶の日献立 ごはん					米			
		ちくわのてん茶揚げ 梅肉和え	竹輪				米粉	油	碾茶	
		大根のみそ汁 牛乳	油揚げ 一休みそ		小松菜 にんじん わかめ	もやし コーン 梅肉	砂糖		米酢 濃口しょうゆ 煮干し	734 kcal 24.0 g
22	木	ごはん ちゃんこ鍋	鶏豚肉団子 豆腐 油揚げ		にんじん	白菜 大根 えのきたけ 白ねぎ 生姜 にんにく	米	油	酒 みりん 濃口しょうゆ 塩 削り節	736 kcal 25.8 g
		きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	みりん 濃口しょうゆ	
		牛乳	牛乳							
		ごはん 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 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉		濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 削り節	
		ほうれんそうと白菜の ごま酢和え 牛乳	竹輪		ほうれんそう にんじん	白菜	砂糖	いりごま すりごま	淡口しょうゆ 米酢	746 kcal 31.4 g



日曜日	献立	王に体の組織をつくる 1群		王に体の調子を整える 2群		王な食品 3群		王にエネルギーになる 4群		王にエネルギーになる 5群		王にエネルギーになる 6群		エネルギーたんぱく質
		王に体の組織をつくる 1群	王に体の調子を整える 2群	王な食品 3群	王にエネルギーになる 4群	王にエネルギーになる 5群	王にエネルギーになる 6群	王にエネルギーになる 5群	王にエネルギーになる 6群	王にエネルギーになる 5群	王にエネルギーになる 6群	王にエネルギーになる 5群	王にエネルギーになる 6群	



カナダ	26	月	ガーリックライス			パセリ粉		米	オリーブ油	ガーリックパウダー	チキンスープ 塩	723 kcal 37.4 g
			メープルマスターードチキン	鶏肉			にんにく レモン果汁	メープルシロップ		塩	こしょう 酒 濃口しょうゆ マスター	
			サーモンのクリームスープ	鮭	牛乳	にんじん	枝豆 玉ねぎ コーン	じゃがいも 米粉	油	塩	淡口しょうゆ チキンスープ	
			牛乳		牛乳							
ロシア	27	火	コーンライス				コーン	米		酒 塩 チキンスープ	730 kcal 25.9 g	
			ホルシチ	豚肉		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油	塩	こしょう トマトケチャップ チキンスープ ローレル(粉)	
			オリヴィエサラダ	チキンハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩	こしょう	
韓国	28	水	ごはん									748 kcal 30.1 g
			ブルゴギ	牛肉		にんじん 青ねぎ	にんにくもやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖	ごま油 油	濃口しょうゆ みりん		
			ささみと春雨のサラダ	ささみ		にんじん	きゅうり	緑豆春雨 砂糖	ごま油	淡口しょうゆ 醋		
			韓国風のり	韓国風のり								
中国	29	木	牛乳		牛乳							776 kcal 31.2 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	米 砂糖 片栗粉	ごま油	トウバンジャン 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
			チングンサイの華風和え	ハム		チングンサイ にんじん	もやし	砂糖	ごま油	塩 醋 濃口しょうゆ		
イタリア	30	金	牛乳		牛乳							871 kcal 35.5 g
			コッペパン					コッペパン スパゲッティ	油	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		
			ボロネーゼスパゲティ	牛ひき肉 豚ひき肉		にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム					
			イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ コーン			イタリアンドレッシング		

- ◇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 ○水菜 ○かぶ
○キャベツ ○大根 ○白菜 ○にん



言ってみよう
いろんな国の
「おいしい」

「Delicious」
デリシャス



「Вкусно」
フクースト



「맛있어요」
マシッソヨ



「好吃」
ハオチー



「Buono」
ブオーノ