



5月 給食予定献立表



令和8年度
京田辺市立学校給食センター

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			
1	金	八十八夜・こどもの日献立								酒 だし昆布 米酢 塩 濃口しょうゆ	869 kcal 27.1 g
		ちらし寿司	高野豆腐		にんじん	干しいたけ	米 砂糖				
		ちくわの抹茶揚げ	竹輪				米粉	油	抹茶		
		若竹汁	豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん	たけのこ 玉ねぎ			淡口しょうゆ 酒 みりん 削り節 だし昆布		
		かしわもち				かしわもち					
		牛乳		牛乳							
7	木	ごはん			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 濃口しょうゆ	828 kcal 23.8 g
		チキンカレー	鶏肉								
		フルーツ白玉				もも缶	白玉団子 みかんゼリー				
		牛乳		牛乳							
8	金	山菜ごはん	油揚げ		にんじん	山菜ミックス 干しいたけ	米			酒 みりん 淡口しょうゆ 塩 だし昆布 濃口しょうゆ 酒 みりん	782 kcal 38.5 g
		かつおの揚げ浸し	かつお		青ねぎ	生姜	片栗粉 砂糖	油 いりごま		煮干し	
		高野豆腐とじゃがいものみそ汁	高野豆腐 一休みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも				
		牛乳		牛乳							
11	月	キャロットライス			にんじん		米			酒 塩 チキンスープ	730 kcal 21.8 g
		豆乳のコーンチャウダー	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ粉	玉ねぎ コーン クリームコーン缶	じゃがいも 米粉	オリーブ油	塩 こしょう チキンスープ		
		春野菜のソテー	チキンハム		にんじん アスパラガス	キャベツ		油	淡口しょうゆ 塩 こしょう		
		牛乳		牛乳							
12	火	ごはん					米			濃口しょうゆ 酢 トウバンジャン	746 kcal 33.4 g
		白身魚のピリットジャン	たら粉付		青ねぎ 赤パプリカ 黄ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖	油	削り節		
		なめこ汁	豆腐 鶏肉 油揚げ みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ なめこ					
		牛乳		牛乳							
13	水	ごはん					米			塩 こしょう 酒 みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 一味唐辛子	722 kcal 25.4 g
		チャブチェ	豚ひき肉		にんじん いら	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	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							
14	木	京都三大祭献立 (葵祭)								酒 だし昆布 米酢 塩 濃口しょうゆ みりん	722 kcal 32.6 g
		ばら寿司	さば かまぼこ		にんじん	生姜 干しいたけ	米 砂糖 砂糖			濃口しょうゆ 酒 みりん	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉							淡口しょうゆ 酒 削り節 だし昆布	
		京風すまし汁	豆腐 湯葉		にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ					
		牛乳		牛乳							
15	金	シュガーパン					コッペパン グラニュー糖	油		塩 こしょう 白ワイン 淡口しょうゆ チキンスープ	733 kcal 29.6 g
		ポトフ	豚肉		にんじん パセリ粉	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油	酢 塩		
		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		
		牛乳		牛乳							
18	月	ごはん			にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜	米	塩こうじ	油	酒 濃口しょうゆ	736 kcal 31.9 g
		豚肉の塩こうじ炒め	豚肉							削り節	
		さつま揚げのみそ汁	さつま揚げ みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ					
		牛乳		牛乳							



日	曜日	ごはん		主な食品				その他	エネルギー たんぱく質			
		しゅしよく おかず(主菜)	おかず(副)	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			
19	火	郷土料理(広島県)									塩酒 削り節 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 削り節	840 kcal 36.8 g
		もぶりごはん	炒り黒豆 油揚げ		にんじん	ごぼう 干しいたけ	米 砂糖					
20	水	鮭のレモン風味	鮭								濃口しょうゆ みりん	749 kcal 30.1 g
		だんご汁	鶏肉 白みそ		にんじん 青ねぎ	レモン果汁 大根 えのきたけ	片栗粉 砂糖 煮込みもち こんにゃく					
21	木	国際お茶の日献立									酒 塩 碾茶 こしょう 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう 削り節	710 kcal 31.5 g
		ごはん	鶏肉				米					
22	金	小松菜の磯香和え	豚肉		刻みのり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖			濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう 削り節	729 kcal 30.5 g
		沢煮椀	豚肉			にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ					
25	月	チキンとポテトのハーブ炒め	鶏肉			にんじん さやいんげん パセリ	玉ねぎ にんにく	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	709 kcal 26.7 g
		ひよこ豆のトマトスープ	豚肉 ひよこまめ			チンゲンサイ にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ		油			
26	火	麦ごはん	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	米 大麦 砂糖	油		酒 みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 削り節	716 kcal 28.4 g
		開拓井	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				
27	水	豆腐のしょうが煮	豚肉 豆腐			にんじん 青ねぎ	生姜 玉ねぎ たけのこ	米 砂糖 片栗粉	油		酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 削り節	728 kcal 32.2 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			
28	木	豆ごはん	さわらの野菜甘酢あんかけ	さわら		にんじん チンゲンサイ	グリーンピース 生姜 玉ねぎ しめじ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油		だし昆布 塩酒 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ 酢 煮干し	756 kcal 32.0 g
		もやしと油揚げのみそ汁	油揚げ 一休みそ			にんじん 青ねぎ	玉ねぎ もやし えのきたけ	こんにゃく				
29	金	ミルクパン	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				ミルクパン マーマレード			酒 濃口しょうゆ 塩 塩 淡口しょうゆ チキンスープ	754 kcal 34.4 g
		アスパラガスのクリームスープ	ウインナー	牛乳		アスパラガス にんじん	玉ねぎ コーン	じゃがいも	油			

- ◇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 ○アスパラガス ○キャベツ
- 小松菜 ○きゅうり ○玉ねぎ

