



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		主に体の調子を整える 2群		主にエネルギーになる 3群				主にエネルギーになる 4群
19	月	郷土料理（福岡県）									
		ごはん									
		ぶりの照り焼き	ぶり					米			
		がめ煮	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	こんにゃく 砂糖	油	酒 みりん 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん	813 kcal 37.9 g
		小松菜のみそ汁	油揚げ みそ 赤みそ			小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ			削り節	
		牛乳		牛乳							
20	火	ごはん						米			
		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	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	784 kcal 33.1 g
		しゅうまい	しゅうまい								
		牛乳		牛乳							
21	水	お茶の日献立									
		ごはん						米			
		ちくわのてん茶揚げ	竹輪					米粉	揚げ油	抹茶	
		キャベツの即席漬		塩昆布	にんじん	キャベツ			削り節 淡口しょうゆ 塩 酒	759 kcal 25.2 g	
		貝たくさんすまし汁	豆腐 鶏肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根					
		牛乳		牛乳							
22	木	京都三大祭献立（時代祭）									
		ごはん					米				
		肉豆腐	豚肉 豆腐		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ	糸こんにゃく 砂糖	油	酒 みりん 濃口しょうゆ 塩 こしょう	812 kcal 31.9 g	
		九条ねぎのごまマヨあえ	ハム		青ねぎ にんじん	大根		すりごま ノンエッグマヨネーズ			
23	金	十三夜献立									
		枝豆わかめごはん				枝豆	米			だし昆布 塩 酒	709 kcal 23.9 g
		揚げ里芋のそぼろあんかけ	鶏ひき肉			生姜	さといも 片栗粉 砂糖	揚げ油 油	たきこみわかめ みりん 削り節 濃口しょうゆ 煮干し		
		さつま揚げのみそ汁	さつま揚げ 一休みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ					
		牛乳		牛乳							
26	月	ごはん						米			
		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	砂糖 片栗粉	油	酒 削り節 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢	697 kcal 28.1 g	
		ゆず香和え			小松菜 にんじん	キャベツ ゆず果汁	砂糖				
		牛乳		牛乳							
27	火	ごはん						米			
		さんまの塩焼き	さんま(筒切)								
		梅肉和え			小松菜 にんじん	もやし コーン 梅肉	砂糖		米酢 濃口しょうゆ	755 kcal 29.6 g	
		吉野汁	厚揚げ 鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜	片栗粉		塩 こしょう 酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 削り節		
		牛乳		牛乳							
28	水	ごはん						米			
		麻婆春雨	豚ひき肉		にんじん 青ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	緑豆春雨 砂糖	油	トウバンジャン 塩 こしょう 酒 みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ チキンスープ オイスターソース	719 kcal 25.5 g	
		中華風肉団子のスープ	鶏豚肉団子		にんじん にら	白菜 もやし		ごま油	チキンスープ 淡口しょうゆ 塩		
		牛乳		牛乳							
29	木	ごはん						米			
		鶏肉の揚げ漬	鶏肉			生姜	片栗粉 砂糖	揚げ油	酢 濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ	823 kcal 31.5 g	
		白菜の磯香和え		刻みのり わかめ	小松菜 にんじん	白菜	砂糖		煮干し		
		玉ねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ 一休みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ					
30	金	ハロウィン献立									
		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	780 kcal 27.3 g	
		かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	酒 塩 こしょう チキンスープ		
		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
- きゅうり ○なす

