

疲れが出やすい
時期です！
バランスよく食べよう！



5月

献立予定表



日 (曜)	献立	加 (kcal) タンパ ｸ(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
1 (木)	ごはん	816 35.2	米			
	牛乳		牛乳			
	さばの竜田揚げ		さば	土生姜	酒 しょうゆ	
	系こんにゃくと大豆の煮物		大豆 豚ミンチ	こんにゃく にんじん さやいんげん 土生姜	しょうゆ 煮干し(だし用)	
	チンゲンサイ菜のスープ		豚肉	チンゲン菜 たけのこ 玉ねぎ にんじん 土生姜	スープベースチキン しょうゆ しお こしょう	
2 (金)	豚丼	856 31.1	米 こんにゃく さとう	豚肉	土生姜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 削り節(だし)
	牛乳		牛乳			
	キャベツとにんじんのみそ汁		わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん	信州みそ 煮干し(だし用)	
	草餅		白玉粉 さとう	小豆	よもぎ	しお
7 (水)	わかめごはん	755 24.2	米 麦	わかめ		
	牛乳		牛乳			
	豚肉じゃが		豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ	
	キャベツのつるつる炒め		ベーコン	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう	
8 (木)	ごはん	714 28.9	米			
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(えび)		豚肉 むきえび	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
	大豆のいそ煮		大豆 ひじき		しょうゆ 煮干し(だし用)	
9 (金)	ごはん	823 32.4	米			
	牛乳		牛乳			
	ヤンニョムチキン		鶏肉	土生姜 にんにく	しょうゆ ケチャップ コチジャン	
	三色野菜炒め			もやし にんじん にら	しょうゆ しお	
卵スープ	鶏卵 かまぼこ	キャベツ にんじん ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)			
12 (月)	玄米入りごはん	754 29.3	米 もち玄米			
	牛乳		牛乳			
	麻婆豆腐		豚ミンチ とうふ	土生姜 にんにく 玉ねぎ にら にんじん たけのこ しいたけ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
	もやしとわかめの中華サラダ		わかめ	もやし にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ しお	
13 (火)	黒糖パン	825 28.9	パン			
	牛乳		牛乳			
	クリーム煮		鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん パセリ	しお こしょう	
	キャベツのソテー		ベーコン	キャベツ にんじん	しお こしょう	
14 (水)	ソースカツ丼	861 29.5	米 小麦粉 パン粉 米油 さとう	豚肉 鶏卵	キャベツ	しお こしょう 酒 みりん しょうゆ ウスターソース
	牛乳		牛乳			
	玉ねぎのみそ汁		とうふ わかめ	ねぎ 玉ねぎ	信州みそ 削り節(だし用)	
15 16	中間テスト(給食はありません)					
19 (月)	ガパオライス	708 30.1	米 ごま油 さとう	鶏ミンチ	にんにく 玉ねぎ たけのこ ピーマン	しお こしょう みりん 酒 しょうゆ かき油
	牛乳		牛乳			
	ヤムウンセン風炒め		えび	もやし にんじん にんにく レモン果汁	酢 しょうゆ	
	小松菜スープ		ベーコン わかめ	小松菜 ねぎ	しお しょうゆ スープベースチキン	
20 (火)	ココアパン	703 26.2	パン 米油 さとう			ココア
	牛乳		牛乳			
	セルフサンド(ドライカレー)		ひよこ豆 牛ミンチ	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	カレー粉 しお ウスターソース ケチャップ こしょう	
	じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン	にんじん 玉ねぎ	スープベースチキン しお こしょう	

日 (曜)	献立	カロリー (kcal) タンパク(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
21 (水)	ひじきごはん	688 28.8	米 米油 さとう	ひじき 鶏肉 油あげ	にんじん グリンピース	みりん 酒 しょうゆ
	牛乳			牛乳		
	きびなごのチーズ揚げ		小麦粉 コーンスターチ 米油	きびなご 鶏卵 粉チーズ		
	糸寒天のスープ		ごま油	ベーコン	糸寒天 チンゲン菜 土生姜 キャベツ にんじん しいたけ	しお こしょう しょうゆ スープベースチキン
22 (木)	わかめご飯	725 23.8	米 麦	炊込わかめ		
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		じゃがいも こんにゃく 米油 さとう	豚肉	切干大根 にんじん	しょうゆ
	こまつな炒め		ごま油 さとう すりごま	ツナ	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう
23 (金)	ごはん	793 31.9	米			
	牛乳		牛乳			
	かしわの甘辛煮		でんぷん 米油 さとう	鶏肉	土生姜	酒 しょうゆ
	もやしのナムル風		ごま油	焼ちくわ	もやし ほうれん草	しょうゆ
	茎わかめ入りすまし汁			とうふ 茎わかめ	えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)
26 (月)	1, 2年生のみ(3年生修学旅行)					
	ごはん	762 27.4	米			
	牛乳		牛乳			
	すきやき煮		じゃがいも こんにゃく 切麩 さとう	豚肉 焼き豆腐	玉ねぎ ごぼう ねぎ	しょうゆ
	キャベツのツナ炒め		ごま油 さとう ごま	ツナ	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう
28 (水)	1, 2年生のみ(3年生修学旅行)					
	ごはん	750 25.9	米			
	牛乳		牛乳			
	ちくわのチーズいそべ揚げ		小麦粉 米油	ちくわ 青のり 粉チーズ		
	ピリ辛センイ		さとう ごま油	豚肉	こんにゃく たけのこ もやし にんじん にら 土生姜	しょうゆ 酒 豆板醤
キャベツと玉ねぎのみそ汁		わかめ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	赤みそ 煮干し(だし用)		
29 (木)	五目ごはん	706 31.2	米	鶏肉 油あげ	にんじん ごぼう	酒 しょうゆ しお 削り節(だし用)
	牛乳		牛乳			
	キャベツと豚肉のみそ炒め		米油	豚肉	ねぎ 土生姜 キャベツ ピーマン	赤みそ しょうゆ 酒 豆板醤
	もずくスープ		でんぷん	もずく とうふ 鶏卵	ねぎ	スープベースチキン しょうゆ しお
30 (金)	ごはん	732 29.2	米			
	牛乳		牛乳			
	さわらの照焼き		さとう てんぷん	さわら		みりん 酒 しょうゆ
	切干大根の炒めナムル		さとう ごま油 ごま	豚ミンチ	切干大根 にんじん にら 根深ねぎ	しょうゆ
	野菜のすまし汁		わかめ	玉ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	しょうゆ しお 削り節(だし用)	
31 (土)	チキンカレー	832 25.6	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 スkimミルク 粉チーズ	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう しょうゆ カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト	みかん缶		

給食食材 産地情報



米 : 京都
麦 : 福井
玄米 : 秋田
牛乳 : 京都

牛肉 : 北海道他
豚肉 : 鹿児島・宮崎・愛知
鶏肉 : 宮崎・兵庫他
鶏卵 : 京都

じゃがいも : 鹿児島他
パセリ : 香川他
セロリー : 静岡他
ごぼう : 栃木他
たけのこ水煮 : 京都
三度豆 : 鹿児島他

にんじん : 徳島他
しょうが : 高知
にら : 高知
ねぎ : 京都他
もやし : 岐阜
えのき : 長野

たまねぎ : 長崎他
にんにく : 青森
キャベツ : 京都他
ピーマン : 宮崎他
ほうれんそう : 京都他
切干大根 : 宮崎

さわら : 京都 さば : 京都 きびなご : 長崎
おきえび : ミャンマー もずく : 沖縄

～資料提供 (財) 京都府学校給食会他～