木津川市立
第一学校給食センター

5がつ　よていこんだてひょう（B）

小学校

日	献立名	牛乳	あかの仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
6 木	むぎごはん	○			◎こめ　むぎ		631 kcal 20.9 g 17.0 g
	ハッシュドビーフ		ぎゅうにく	にんにく　たまねぎ にんじん　しめじ グリンピース	なたねあぶら	あかワイン　しお ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ こしょう	
	カラフルサラダ		ツナ	キャベツ　きゅうり にんじん　コーン	じょうはくとう　なたねあぶら	こいくちしょうゆ こめず	
7 金	ミルクパン	○			ミルクパン		630 kcal 24.8 g 21.3 g
	チキンとポテトの カレーいため		とりにく	たまねぎ　にんじん さやいんげん	じゃがいも　なたねあぶら	しお　カレーこ ウスターソース トマトケチャップ こしょう	
	キャベツと コーンのスープ		ベーコン	キャベツ　たまねぎ にんじん　コーン パセリ	じゃがいも	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお　こしょう さけ	
10 月	ごはん	○			◎こめ		576 kcal 22.5 g 14.6 g
	カミカミぶたキムチ		ぶたにく	ごぼう　にんじん たまねぎ　◎たけのこ はくさいキムチ ◎あおねぎ　にんにく しょうが	ごまあぶら　さんおんとう	しお　さけ こいくちしょうゆ	
	はるさめスープ		ぶたにく	はくさい　たまねぎ もやし　しょうが にんじん　◎あおねぎ ほししいたけ	はるさめ　ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお　こしょう さけ	
11 火	ごはん	○			◎こめ		677 kca 25.4 g 14.6 g
	じゃがいもの そぼろに		とりひきにく さつまあげ	たまねぎ　にんじん グリンピース　しょうが	じゃがいも　こんにゃく さんおんとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ　しお けずりぶし	
	ささみのからみあえ		ササミフレーク わかめ	きゅうり　にんじん	マロニー　じょうはくとう ごまあぶら	からしこ　こめず こいくちしょうゆ	
	ひゅうがなつ ゼリー				ひゅうがなつゼリー		
12 水	ごはん	○			◎こめ		574 kcal 23.3 g 16.0 g
	とりにくと はるやさいの レモンいため		とりにく	キャベツ　にんじん たまねぎ　アスパラガス	なたねあぶら　かたくりこ	こいくちしょうゆ レモンかじゅう しお　さけ こしょう	
	さわにわん		ぶたにく	ごぼう　◎あおねぎ だいこん　にんじん	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお　こしょう けずりぶし　さけ	
13 木	えんどうごはん	○		グリンピース	◎こめ	さけ　しお だしこんぶ	625 kcal 30.2 g 17.7 g
	かつおのたつたあげ		かつお	しょうが	かたくりこ　なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん　さけ	
	とうふと わかめのみそしる		とうふ　あぶらあげ わかめ　あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ　にんじん ◎あおねぎ		けずりぶし	
14 金	コッペパン	○			コッペパン		657 kcal 24.6 g 26.0 g
	キャベツの クリームに		とりにく　ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	キャベツ　たまねぎ にんじん　パセリ	じゃがいも　こむぎこ ゆうえんバター なたねあぶら	しお　こしょう しろワイン	
	カミカミ かいそうサラダ		くきわかめ　ひじき ツナ	きりぼしだいこん きゅうり　にんじん	じょうはくとう オリーブオイル	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず	
17 月	ごはん	○			◎こめ		571 kcal 20.5 g 13.9 g
	とうふのちゅうかに		とうふ とりひきにく	にんじん　◎たけのこ たまねぎ　にら しょうが　にんにく	さんおんとう　かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ チキンブイヨン さけ	
	もやしのナムル			もやし　にんじん こまつな	しろすりごま　しろいりごま ごまあぶら	こめず　しお こいくちしょうゆ	
18 火	ごはん	○			◎こめ		686 kcal 25.5 g 22.5 g
	あげどりの うめしょうゆだれ		とりにく		かたくりこ　なたねあぶら さんおんとう	しお　さけ　みりん こしょう ばいにくペースト こいくちしょうゆ	
	こうやどうふと じゃがいもの みそしる		こうやどうふ　あかみそ わかめ　しんしゅうみそ	たまねぎ　にんじん ◎あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	食育の日 献立 ～和歌山県～

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
19 水	ごはん	○			◎こめ		588 kcal 28.1 g 14.2 g
	おやこどんのぐ		とりにく　たまご	にんじん　えのきたけ たまねぎ　みつば	さんおんとう　かたくりこ	さけ　みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし	
	こまつなともやしの のりずあえ		ツナ きざみのり	こまつな　にんじん もやし	しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
20 木	さんさいごはん	○	あぶらあげ	さんさいミックス にんじん	◎こめ　さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお　だしこんぶ みりん　さけ こいくちしょうゆ	597 kcal 31.2 g 16.2 g
	さけのみりんやき		さけ			こいくちしょうゆ みりん	
	なめこじる		とうふ　とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ　あかみそ	たまねぎ　にんじん なめこ　◎あおねぎ		けずりぶし	
21 金	あじつけパン	○			あじつけパン		674 kcal 23.3 g 25.7 g
	ベーコンのスープに		ベーコン　とりにく	にんじん　たまねぎ こまつな	じゃがいも　なたねあぶら	チキンブイヨン さけ　しお こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
	コールスロー		チキンハム	キャベツ　コーン にんじん	ノンエッグマヨネーズ	こめず　しお こしょう	
24 月	ごはん	○			◎こめ		604 kcal 22.7 g 14.5 g
	ぶたにくと じゃがいものごまに		ぶたにく　ちくわ	たまねぎ　にんじん さやいんげん	じゃがいも　しろいりごま さんおんとう　なたねあぶら しろすりごま	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし　さけ	
	きゅうりと わかめのすのもの		わかめ　しらすぼし	きゅうり	しろいりごま　しろすりごま じょうはくとう	こめず こいくちしょうゆ	
25 火	ごはん	○			◎こめ		684 kcal 30.7 g 17.2 g
	あじのなんばんづけ		あじ	たまねぎ　にんじん ◎あおねぎ　しょうが	かたくりこ　なたねあぶら さんおんとう	しお　こしょう こいくちしょうゆ こめず　さけ	
	いなかみそしる		とりにく　あぶらあげ しんしゅうみそ　あかみそ	だいこん　にんじん えのきたけ　◎あおねぎ	しらたまだんご	けずりぶし	
26 水	ごはん(すくなめ)	○			◎こめ		583 kcal 20.9 g 15.5 g
	カレーうどん		ぎゅうにく あぶらあげ	たまねぎ　にんじん しめじ　◎あおねぎ	うどん	やさいカレー トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ しお　カレーこ けずりぶし	
	キャベツの おかかあえ		はなかつお	キャベツ　こまつな にんじん		こいくちしょうゆ	
27 木	ひじきごはん	○	とりにく　ひじき	にんじん	◎こめ　さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお　だしこんぶ こいくちしょうゆ みりん　さけ けずりぶし	624 kcal 27.4 g 21.2 g
	とりにくの しおこうじやき		とりにく			しお　しおこうじ	
	たまねぎのみそしる		わかめ　あぶらあげ しんしゅうみそ　あかみそ	たまねぎ　もやし にんじん　◎あおねぎ		けずりぶし	
28 金	こくとうパン	○			こくとうパン		672 kcal 27.1 g 23.2 g
	とりにくと だいずのトマトに		だいず　とりにく ベーコン	たまねぎ　にんじん ◎ズッキーニ	じゃがいも　さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ あかワイン ウスターソース しお　こしょう	
	さっぱり ツナサラダ		ツナ	キャベツ　にんじん きゅうり	じょうはくとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう しお	
31 月	ごはん	○			◎こめ		584 kcal 21.6 g 16.8 g
	ホイコーロー		ぶたにく　あかみそ	キャベツ　にんじん にんにく	さんおんとう　ごまあぶら なたねあぶら　かたくりこ	しお　こしょう さけ　コチジャン テンメンジャン	
	ニラスープ		ベーコン	にら　たまねぎ にんじん　えのきたけ もやし	ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお　こしょう チキンブイヨン	

※　材料の都合で食材を変更することがあります。
※　食材の産地は、木津川市のホームページに掲載しています。
※　献立表に記載しているエネルギー・たんぱく質・脂質は中学年1食分の値です。
※　◎は木津川市産の食材を使用する予定です。
※　食材の産地は、当日の状況により変更になる場合があります。
※　マヨネーズ・ドレッシング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（やさいカレー）は、アレルゲン28品目を使用していません。

カミカミメニューの日に
登場するカム君です。