




5月 予定献立表(A)

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
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
6 木	ミルクパン	○					ミルクパン			787 kcal 30.6 g 25.6 g
	チキンとポテトの カレー炒め		鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	塩 こしょう カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ	
	キャベツと コーンのスープ		ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも		チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
7 金	麦ごはん	○					◎米 麦			781 kcal 25.2 g 19.8 g
	ハッシュドビーフ		牛肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ グリーンピース		なたね油	赤ワイン こしょう ハヤシルウ 塩 トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ	
	カラフルサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 米酢	
10 月	ごはん	○					◎米			695 kcal 24.3 g 15.9 g
	豆腐の中華煮		豆腐 鶏ひき肉		にんじん にら	◎たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく		ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 チキンブイヨン	
	もやしのナムル			にんじん 小松菜		もやし		白すりごま 白いりごま ごま油	米酢 塩 濃口しょうゆ	
11 火	ごはん	○					◎米			705 kcal 28.2 g 18.4 g
	鶏肉と春野菜の レモン炒め		鶏肉		にんじん アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ レモン果汁 酒 塩 こしょう	
	沢煮椀		豚肉		にんじん ◎青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 酒	
12 水	ごはん	○					◎米			823 kcal 30.9 g 16.8 g
	じゃがいもの そぼろ煮		鶏ひき肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ しょうが グリーンピース	じゃがいも こんにゃく 三温糖		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩 削り節	
	ささみの辛味和え		ササミフレーク	わかめ	にんじん	きゅうり	マロニー 上白糖	ごま油	からし粉 米酢 濃口しょうゆ	
	日向夏ゼリー						日向夏ゼリー			
13 木 	コッペパン	○					コッペパン			822 kcal 30.5 g 31.5 g
	キャベツの クリーム煮		鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	有塩バター なたね油	塩 こしょう 白ワイン	
	カミカミ海藻サラダ		ツナ	茎わかめ ひじき	にんじん	切干大根 きゅうり	上白糖	オリーブ オイル	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 米酢	
14 金	えんどうごはん	○					◎米		酒 塩 だし昆布	764 kcal 35.6 g 20.7 g
	かつおの竜田揚げ		かつお 			しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	
	豆腐と わかめのみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん ◎青ねぎ	玉ねぎ			削り節	
17 月 	ごはん	○					◎米			705 kcal 26.8 g 16.6 g
	カミカミ豚キムチ		豚肉		にんじん ◎青ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ ◎たけのこ にんにく しょうが	三温糖	ごま油	塩 酒 濃口しょうゆ	
	春雨スープ		豚肉		にんじん ◎青ねぎ	白菜 もやし 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	春雨	ごま油 なたね油	チキンブイヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
18 火	ごはん	○					◎米			724 kcal 34.6 g 16.0 g
	親子丼の具		鶏肉 鶏卵		にんじん みつば	えのきたけ 玉ねぎ	三温糖 片栗粉		酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 削り節	
	小松菜ともやしの のり酢和え		ツナ	きざみのり 小松菜 にんじん		もやし		白いりごま	濃口しょうゆ 米酢	

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
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
19 水	ごはん	○					◎米			840 kcal 30.0 g 26.3 g
	揚げ鶏の 梅しょうゆだれ		鶏肉					片栗粉 三温糖	なたね油	
	高野豆腐と じゃがいものみそ汁		高野豆腐 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん ◎青ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		削り節	 食育の日 献立 ～和歌山県～
20 木	味付けパン	○					味付けパン			
	ベーコンのスープ煮		ベーコン 鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ こしょう 酒	
	コールスロー		チキンハム		にんじん	キャベツ コーン		マヨネーズ	米酢 塩 こしょう	
21 金	山菜ごはん	○	油揚げ		にんじん	山菜ミックス	◎米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 濃口しょうゆ 酒	727 kcal 37.2 g 18.6 g
	鮭のみりん焼き		鮭						濃口しょうゆ みりん	
	なめこ汁		豆腐 鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん ◎青ねぎ	玉ねぎ なめこ			削り節	
24 月	ごはん	○					◎米			716 kcal 25.8 g 19.6 g
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ		にんじん	キャベツ にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	塩 こしょう 酒 コチジャン テンメンジャン	
	ニラスープ		ベーコン	にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ もやし		ごま油	薄口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン		
25 火	ごはん (少なめ)	○					◎米			714 kcal 24.9 g 17.9 g
	カレーうどん		牛肉 油揚げ		にんじん ◎青ねぎ	玉ねぎ しめじ	うどん		やさいかレー トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩 カレー粉 削り節	
	キャベツの おかか和え		花かつお	小松菜 にんじん	キャベツ			濃口しょうゆ		
26 水	ごはん	○					◎米			840 kcal 36.6 g 19.9 g
	あじの南蛮漬け		あじ		にんじん ◎青ねぎ	玉ねぎ しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	塩 こしょう 濃口しょうゆ 酒 米酢	
	田舎みそ汁		鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん ◎青ねぎ	大根 えのきたけ	白玉団子	削り節		
27 木	黒糖パン	○					黒糖パン			844 kcal 33.3 g 28.0 g
	鶏肉と 大豆のトマト煮		大豆 鶏肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ ◎ズッキーニ	じゃがいも 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう	
	さっぱりツナサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	上白糖	なたね油	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ レモン果汁 塩	
28 金	ひじきごはん	○	鶏肉	ひじき	にんじん		◎米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ 塩 だし昆布 削り節 濃口しょうゆ みりん 酒	760 kcal 32.4 g 24.6 g
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉						塩 塩麴	
	玉ねぎのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん ◎青ねぎ	玉ねぎ もやし			削り節	
31 月	ごはん	○					◎米			743 kcal 27.3 g 16.7 g
	豚肉と じゃがいものごま煮		豚肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	白いりごま なたね油 白すりごま	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 削り節 酒	
	きゅうりと わかめの酢の物			わかめ しらす干し		きゅうり	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 濃口しょうゆ	

- ※ 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・脂質は中学生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(やさいかレー)は、アレルギー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。