


5がつ よていにんでてひょう

日	献立名	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
6 木	ミルクパン			ミルクパン	
	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	こしょう カレーこ ウスターソース しお トマトケチャップ
7 金	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
	むぎごはん			◎こめ むぎ	
11 火	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 グリーンピース	なたねあぶら	あかワイン ハヤシルウ しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ
	カラフルサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ こめず
13 木	ごはん			◎こめ	
	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
14 金	さわにわん	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん ◎あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ さけ しお こしょう けずりぶし
	コッペパン			コッペパン	
18 火	キャベツのクリームに	とりにく ベーコン ぎゅうにく 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	くぎわかめ ひじき ツナ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	じょうはくどう 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
20 木	えんどうごはん		グリーンピース	◎こめ	さけ しお だしこんぶ
	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
21 金	どうぶと わかめのみそしる	どうぶと 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
	ごはん			◎こめ	
25 火	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	さんおんどう かたくりこ	さけ みりん けずりぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
	こまつなともやしの のりすあえ	ツナ きざみのり	こまつな にんじん もやし	白いりごま	こいくちしょうゆ こめず
27 木	あじつけパン			あじつけパン	
	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 しお さけ こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
28 金	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
	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 さんおんどう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお こいくちしょうゆ みりん さけ だしこんぶ
29 土	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	どうぶと とりにく あかみそ しんしゅうみそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん なめこ ◎あおねぎ		けずりぶし
30 日	ごはん(すくなめ)			◎こめ	
	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	やさいかレー しお トマトケチャップ カレーこ けずりぶし ウスターソース こいくちしょうゆ
1 月	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
	こくとうパン			こくとうパン	
2 月	とりにくと だいすのトマトに	だいす とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ◎スッキーニ 	じゃがいも さんおんどう なたねあぶら	トマトケチャップ あかワイン こしょう ウスターソース しお
	さっぱりツナサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	じょうはくどう 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
3 月	ひじきごはん	とりにく ひじき	にんじん	◎こめ さんおんどう 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
	とりにくの しおこうじやき	とりにく			しお しおこうじ
4 月	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 にんじん もやし ◎あおねぎ		けずりぶし

※ 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(やさいかレー)は、アレルゲン28品目を使用していません。

