

# 5月 予定献立表 (B)

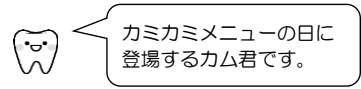
木津川市立  
学校給食センター

中学校

日	献立名	牛乳	赤の中間 体の組織をつくる		緑の中間 体の調子を整える		黄の中間 エネルギーになる		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			
2月	わかめごはん	○		炊き込み わかめ			米				888 kcal 32.5 g 23.1 g
	鶏肉の七味焼き		鶏肉		青ねぎ	しょうが にんにく	三温糖	ごま油 白いりごま	濃口しょうゆ 酒 七味唐辛子 塩		
	キャベツのみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ			削り節		
	かしわもち						かしわもち			<b>こどもの日 献立</b>	
6金	抹茶揚げパン	○					小型パン 粉糖 グラニュー糖	なたね油	抹茶		682 kcal 25.8 g 28.5 g
	チキンとポテトの ハーブいため		鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブ オイル	塩 こしょう オールのスパイス バジル 白ワイン		
	米粉マカロニの ミネストローネ		ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	米粉マカロニ		チキンブイヨン トマトケチャップ トマトピューレ 塩 薄口しょうゆ こしょう		
9月	ごはん	○					米				838 kcal 25.2 g 19.4 g
	にこにこ 春野菜カレー		豚肉		にんじん	にんにく しょうが キャベツ たけのこ 玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも	なたね油	カレー粉 こしょう 塩 やさいカレー 濃口しょうゆ		
	フルーツナタデココ					みかん缶 もも缶 パイン缶 ナタデココ					
10火	ごはん	○					米				760 kcal 26.0 g 18.2 g
	切干大根と じゃがいもの煮物		豚肉 油揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根	じゃがいも 三温糖	なたね油	みりん 濃口しょうゆ 酒 削り節		
	キャベツの ごま和え				小松菜 にんじん	キャベツ	上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ		
11水	ごはん	○					米				750 kcal 32.2 g 21.6 g
	げいちゃん		鶏肉 赤みそ 郡上みそ			キャベツ にんにく	片栗粉	ごま油	みりん 濃口しょうゆ トウバンジャン		
	かき玉汁			豆腐 鶏卵 かまぼこ	にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		薄口しょうゆ 塩 削り節		
12木	山菜ごはん	○			にんじん	山菜ミックス (わらび・たけのこ ・えのきたけ)	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		772 kcal 35.0 g 26.3 g
	めばるの唐揚げ		めばる			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒		
	豚汁		豚肉 信州みそ 油揚げ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	こんにゃく		削り節 酒		
13金	黒糖パン	○					黒糖パン				784 kcal 27.6 g 25.3 g
	ベーコンのスープ煮		ベーコン 鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ ズッキーニ	じゃがいも	なたね油	チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ こしょう		
	コールスロー			にんじん	キャベツ コーン		ノンエック マヨネーズ	米酢 塩 こしょう			
16月	ごはん	○					米				849 kcal 26.5 g 28.4 g
	中華丼の具		豚肉		にら にんじん	しょうが たけのこ 玉ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ 白菜	片栗粉	なたね油 ごま油	塩 チキンブイヨン 濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 酒		
	春巻き			春巻き				なたね油			
17火	ごはん	○					米				707 kcal 28.7 g 16.1 g
	豚肉とたけのこの みそ炒め		豚肉 信州みそ 赤みそ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 白ねぎ しょうが	三温糖	なたね油	酒 みりん 塩		
	すまし汁			豆腐 がまぼこ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節		
18水	ごはん	○					米				809 kcal 38.6 g 21.0 g
	かつおのごま揚げ		かつお			しょうが	片栗粉	白いりごま 黒いりごま なたね油	濃口しょうゆ みりん		
	ゆず香和え		ちくわ		小松菜 にんじん	キャベツ			濃口しょうゆ ゆず果汁		
	にらのみそ汁			油揚げ 赤みそ 信州みそ	にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ		削り節			
19木	麦ごはん	○					米 麦				718 kcal 25.9 g 19.9 g
	ピビンバ		豚ひき肉		にんじん にら	にんにく しょうが 緑豆もやし ぜんまい	三温糖 片栗粉	白いりごま 白すりごま ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン		
	わかめスープ			鶏肉	わかめ にんじん 青ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ 緑豆もやし しょうが			チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒		

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		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		
20 金	小型パン						小型パン			
	ナポリタン	○	ソーセージ ウィンナー ベーコン		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	ズバゲティ 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 塩 ウスターソース こしょう コンソメ	740 kcal 28.6 g 23.7 g
	海と畑のサラダ		大豆 ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	上白糖	なたね油 白いりごま	濃口しょうゆ 米酢	
23 月	ごはん						米			
	鶏肉のレモン炒め	○	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ なす	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ こしょう 塩 酒 レモン果汁	759 kcal 30.1 g 18.8 g
	ビーフンの にゅうめん		鶏肉 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきだけ 干しいたけ	ビーフン		薄口しょうゆ 塩 削り節	
24 火	ごはん						米			
	豆腐のうま煮	○	焼き豆腐 絹厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 削り節 薄口しょうゆ 酒	717 kcal 28.3 g 15.4 g
	小松菜ともやし のり酢和え		ツナ	きざみ のり	小松菜 にんじん	緑豆もやし		白いりごま	濃口しょうゆ 米酢	
25 水	ごはん						米			
	チャブチェ	○	豚ひき肉		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく	春雨 三温糖	なたね油 ごま油 白いりごま	酒 塩 みりん こしょう 一味唐辛子 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	701 kcal 23.8 g 17.6 g
	中華スープ		鶏肉		小松菜 にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン	
26 木	えんどうごはん					グリーンピース	米		塩 酒 だし昆布	
	鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ	842 kcal 30.6 g 29.5 g
	じゃがいも みそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	じゃがいも		煮干し	
27 金 (祝)	味付けパン						味付けパン			
	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 アスパラガス	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	878 kcal 30.9 g 34.3 g
	海藻サラダ		ツナ	ひじき 莖わかめ	にんじん	きゅうり コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ からし粉 米酢 薄口しょうゆ	
30 月	ごはん						米			
	さばの香味焼き	○	さば			玉ねぎ	三温糖	白いりごま	濃口しょうゆ みりん 一味とうがらし	797 kcal 33.9 g 23.3 g
	キャベツの ゆかり和え				にんじん	キャベツ			薄口しょうゆ ゆかり	
	京風みそ汁		鶏肉 白みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	大根	じゃがいも		削り節	
31 火	ごはん						米			
	豚肉の しょうが炒め	○	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが 玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	753 kcal 30.2 g 19.8 g
	豆腐の赤だし		豆腐 油揚げ 豆みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ なめこ			削り節	

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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（やさしいカレー）は、アレルギー28品目を使用していません。



**今月使用予定の木津川市産の食材です。**

○米 ○青ねぎ ○たけのこ ○小松菜 ○抹茶