

6がつ よていにんだてひょう(B)

木津川市立
学校給食センター

小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 からだをつくるもとになる	緑の仲間 からだの調子を整える	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 水	ごはん	○			こめ		661 kcal 31.7 g 18.4 g まごわ やさしい 献立	
	あじのごまやき		あじ 	しょうが	しろいりごま	さけ こいくちしょうゆ みりん		
	だいずどひじきの たいたん		だいず ひじき あぶらあげ	にんじん	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし		
	こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ こまつな しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし		
2 木	しんしょうがごはん	○	あぶらあげ	しんしょうが 	こめ さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ だしこんぶ みりん さけ	641 kcal 26.5 g 21.6 g	
	とりにくのでりやき		とりにく		さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ		
	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 りょくとうもやし にんじん あおねぎ		けずりぶし		
3 金	こがたパン	○			こがたパン		661 kcal 30.4 g 24.4 g	
	やきそば		ぶたにく あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん りょくとうもやし	やきそばめん なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ しお こしょう やきそばソース		
	パンパンジーふうサラダ		ササミフレーク しんしゅうみそ	きゅうり にんじん	しろすりごま ごまあぶら しょうはくとう	こいくちしょうゆ こめず		
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！								
6 月	ごはん	○			こめ		583 kcal 20.6 g 13.6 g	
	とりにくのごまに		とりにく 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	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし さけ		
	くきわかめのいために		くきわかめ しらすほし		しろいりごま ごまあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ		
7 火	ごはん	○			こめ		647 kcal 31.0 g 16.7 g	
	くじらのあますソース		くじらにく	しょうが	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	しお さけ こいくちしょうゆ こめず		
	なめこしる		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		
8 水	ごはん	○			こめ		591 kcal 21.2 g 16.2 g	
	きりほしだいこんいり ヒビンバ		あいびきにく	にんにく しょうが りょくとうもやし にんじん ぜんまい きりほしだいこん にら	しろいりごま しろすりごま さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン		
	チンゲンサイのスープ		ベーコン	チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが		チキンフイオン しお こしょう さけ うすくちしょうゆ		
9 木	むぎごはん	○			こめ むぎ		604 kcal 22.9 g 18.7 g	
	ししゃものカレーあげ		ししゃも	しょうが	かたくりこ なたねあぶら	さけ カレーこ		
	さわにわん		ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにやく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ		
	こまつなふりかけ		ツナ しらすほし いとかつお	こまつな	しろいりごま ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん		
10 金	あじつけパン	○			あじつけパン		722 kcal 28.8 g 26.5 g	
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん	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		
	ごぼうのごまマヨサラダ		ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	こめず しお		
13 月	うめちりごはん	○			こめ	うめちりごはんのもと	628 kcal 26.2 g 17.1 g じゃがい 入梅 献立	
	いわしのうめしょうゆに		いわしのうめしょうゆに 					
	キャベツのみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ		けずりぶし		
	うめゼリー				うめゼリー 			
14 火	ごはん	○			こめ		643 kcal 25.4 g 19.3 g	
	かしわのじゅんじゅん		とりにく やきとうふ	たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ	ちょうじふ さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし		
	あかこんサラダ		ツナ	きゅうり キャベツ コーン	あかこんにやく ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	こめず しお	しょうくく 食育の白 献立 しがけん ～滋賀県～	
15 水	ごはん	○			こめ		589 kcal 24.4 g 17.0 g	
	ぶたキムチ		ぶたにく きぬあつあげ	たまねぎ りょくとうもやし はくさいキムチ	ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん		
	ちゅうかスープ		とりにく	たまねぎ りょくとうもやし こまつな にんじん ほししいたけ あおねぎ	なたねあぶら ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンフイオン		
16 木	ごはん	○			こめ		612 kcal 23.4 g 17.0 g	
	かいたくどんのぐ		ぶたひきにく ひじき しんしゅうみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん こいくちしょうゆ		
	ぐたくさんすましじる		とうふ とりにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ しめじ		けずりぶし しお さけ うすくちしょうゆ		

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	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
17 金	コッペパン	○			コッペパン		697 kcal 27.4 g 29.2 g
	フライドチキン		とりにく	しょうが	こむぎこ かたくりこ なたねあぶら	レモンかじゅう コンソメ ガーリックパウダー チリパウダー こしょう しお オールスパイス	
	トマトスープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ		トマトケチャップ トマトピューレ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	
20 月	ごはん	○			こめ		610 kcal 24.1 g 15.6 g
	とりのぎざぱりに		とりにく きぬあつあげ	たけのこ にんじん グリーンピース	こんにゃく じゃがいも さんおんとう	けずりぶし こいくちしょうゆ こめず さけ みりん	
	いんげんのごまあえ		ちくわ	さやいんげん にんじん	しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こいくちしょうゆ	
21 火	ごはん	○			こめ		667 kcal 22.2 g 22.1 g
	すふた		ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお トマトケチャップ こめず チキンブイヨン	
	ニラスープ		ベーコン	にら たまねぎ にんじん えのきたけ りょくとうもやし	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	
22 水	ごはん	○			こめ		653 kcal 19.1 g 16.4 g
	にこにこチキンカレー		とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお やさいかレー こいくちしょうゆ	
	フルーツ とうにゅうあんにな			ももかん パインかん	とうにゅうあんにな		
23 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 29.7 g 20.2 g
	さばのしおやき		さば				
	とうふとわかめの みそしる		とうふ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ		けずりぶし	
24 金	こくとうパン	○			こくとうパン		598 kcal 22.8 g 19.7 g
	チキンとポテトの ケチャップいため		とりにく	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ トマトケチャップ こいくちしょうゆ さけ しお	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ		チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
27 月	ごはん	○			こめ		599 kcal 22.2 g 16.5 g
	マーボーあつあげ		きぬあつあげ ぶたひきにく あかみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく	なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン	
	はるさめスープ		ぶたにく	はくさい りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン しお さけ こいくちしょうゆ こしょう	
28 火	ごはん	○			こめ		685 kcal 27.6 g 21.7 g
	とりにくのあげつけ		とりにく	しょうが 	かたくりこ さんおんとう なたねあぶら	こめず こいくちしょうゆ さけ	
	とうがんとみそしる		とりにく しんしゅうみそ あかみそ	とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ		けずりぶし	
29 水	ごはん	○			こめ		592 kcal 25.1 g 16.1 g
	ぶたにくと なつやさいのみそいため		ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	キャベツ なす あおピーマン しょうが	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお	
	かきたまじる		とうふ たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	かたくりこ	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
30 木	たこめし	○	たこ 	あおねぎ しょうが	こめ さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん	591 kcal 33.2 g 15.9 g
	さけのみりんやき		さけ			こいくちしょうゆ みりん	
	かぼちゃのみそしる		とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ かぼちゃ しめじ 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。
- ※ 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・脂質は中学年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。

こんげつしょうよてい きつがわしさん しょくざい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○なす

