


# 5がつ よていにんだてひょう(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月	むぎごはん	○			こめ むぎ		691 kcal 30.5 g 24.5 g  はちじゅうはちや 八十八夜 こんだて 献立
	てづくりおちゃぶりかけ		いとかつお ちりめんじゃこ		しろいりごま しょうはくとう なたねあぶら	てんちゃ こいくちしょうゆ さけ みりん	
	とりにくのごまちゃやき		とりにく		さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ みりん てんちゃ	
	ふたじる		ふたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし さけ	
2火	ごはん	○			こめ		693 kcal 29.6 g 15.0 g  こどもの白 こんだて 献立
	さわらのさいきょうやき		さわら しろみそ		さんおんとう	さけ しお みりん	
	わかたけじる		とうふ とりにく わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん みつば		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
	かしわもち				かしわもち 		
8月	ごはん	○			こめ		608 kcal 25.4 g 13.8 g
	とうふのうまに		やきとうふ きぬあつあげ ふたにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし さけ	
	ささみのからみあえ		ササミブレーク わかめ	きゅうり にんじん	マロニー しょうはくとう ごまあぶら	からしこ こいくちしょうゆ こめず	
9火	ごはん	○			こめ		651 kcal 20.7 g 16.5 g
	にこにこ はるやさいカレー		きゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ グリーンピース 	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ	
	はちみつレモンカクテル			みかんかん アロエ 	はちみつレモンゼリー		
10水	ごはん	○			こめ		566 kcal 22.4 g 14.1 g
	ホイコーロー		ふたにく 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	
	はるさめスープ		とりにく	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 こしょう こいくちしょうゆ しお さけ	
11木	あじつけパン	○			あじつけパン		628 kcal 21.2 g 22.0 g
	ジャーマンポテト		ポークワインナー	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも なたねあぶら	しお こしょう こいくちしょうゆ	
	トマトスープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん セロリ		トマトケチャップ こしょう トマトピューレ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
12金	さんさいごはん	○	あぶらあげ 	さんさいミックス  ・たけのこ ・わらび ・えのきたけ 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 さけ だしこんぶ こいくちしょうゆ みりん	599 kcal 28.2 g 19.3 g
	あじのからあげ		あじ	にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	しお こいくちしょうゆ さけ	
	こうやとうふのみぞしる		こうやとうふ しんしゅうみそ あかみそ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ		けずりぶし	
15月	ごはん	○			こめ		597 kcal 22.1 g 16.2 g
	きのこソースハンバーグ		ハンバーグ	たまねぎ しめじ えのきたけ	さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース さけ こいくちしょうゆ	
	やさいスープ		ふたにく	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	なたねあぶら	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	
16火	ごはん	○			こめ		569 kcal 18.7 g 12.5 g
	じゃがふたキムチ		ふたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん いら	じゃがいも こんにゃく さんおんとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	
	もやしのナムル			りょくとうもやし 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 こいくちしょうゆ しお	
17水	ごはん	○			こめ		653 kcal 28.8 g 18.8 g
	あげとりの レモンしょうゆづけ		とりにく		かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ しお レモンかじゅう こいくちしょうゆ こしょう	
	こまつなのみぞしる		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	
18木	こくとうパン	○			こくとうパン		580 kcal 28.9 g 17.9 g
	とりにくの チーズパンこやき		とりにく こなチーズ	にんにく	パンこ オリーブオイル	しお こしょう バジル パセリ しろワイン	
	レタススープ		ふたにく	レタス たまねぎ りょくとうもやし にんじん パセリ	なたねあぶら	チキンブイヨン こしょう こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ さけ	

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 金	かつおめし	○	かつお 	あおねぎ しょうが	こめ さんおんどう	こいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん	600 kcal 25.7 g 15.4 g  食育の日 献立 高知県
	ふたしゃぶの ゆずふうみあえ		ふたにく	キャベツ りょくとうもやし にんじん きゅうり	しろいりごま しょうはくどう なたねあぶら	はいにくペースト こいくちしょうゆ こめす ゆすかじゅう	
	にらのみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にら にんじん えのきたけ		けずりぶし	
	ひゅうがなつゼリー				ひゅうがなつゼリー		
22 月	ごはん	○			こめ		595 kcal 27.6 g 15.2 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	さんおんどう かたくりこ	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし	
	こまつなど もやしのりすあえ		ツナ きざみのり	こまつな りょくとうもやし にんじん	しろいりごま	こいくちしょうゆ こめす	
23 火	ごはん	○			こめ		637 kcal 21.9 g 19.8 g
	あげきょうざ		きょうざ		なたねあぶら		
	はっほうさい		ふたにく	しょうが チンゲンサイ はくさい たまねぎ たけのこ りょくとうもやし ほししいたけ にんじん	なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら	しお チキンブイヨン さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
24 水	ごはん	○			こめ		588 kcal 20.9 g 12.3 g
	じゃがいものそぼろに さつまあげ		とりひきにく さつまあげ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが	じゃがいも こんにゃく さんおんどう	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	
	キャベツのごますあえ		ちくわ	キャベツ にんじん	しょうはくどう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ こめす	
25 木	ミルクパン	○			ミルクパン		665 kcal 26.7 g 23.6 g
	はるやさいのクリームに		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 アスパラガス にんじん たまねぎ	じゃがいも こむぎこ バター	しお こしょう さけ	
	カミカミかいそうサラダ		くきわかめ ひじき ツナ	きりほしだいこん きゅうり にんじん	しょうはくどう オリーブオイル	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめす	
26 金	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	606 kcal 28.5 g 18.5 g
	さばのねぎみそやき		さば しろみそ しんしゅうみそ	しょうが あおねぎ	さんおんどう	さけ みりん	
	く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 うすくちしょうゆ しお さけ	
29 月	ごはん	○			こめ		563 kcal 24.6 g 11.9 g
	とりにくど キャベツのみそいため		とりにく あかみそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	さんおんどう なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ	
	けんちんじる		とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	
30 火	ごはん	○			こめ		600 kcal 21.6 g 18.0 g
	ピピンバ		あいびきにく	にんにく しょうが ぜんまい りょくとうもやし にんじん にら	しろいりごま しろすりごま さんおんどう 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	
	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	
31 水	ごはん	○			こめ		633 kcal 25.5 g 17.7 g
	しろみざかなの やさいあんかけ		たら(こなつき)	たまねぎ にんじん ピーマン	なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	こめす こいくちしょうゆ しお	
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	じゃがいも	にほし	

- ※ 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 ○たけのこ ○てんちゃ ○チンゲンサイ

