

5がつ よていにこんだてひょう(B)

日	献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	あか なかま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ 体の調子を整える	き なかま 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
	てづくりおちやふりかけ		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	
	どりにくのごまちゃやき	○	どりにく		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	こんにやく	けずりぶし さけ	
2月	ごはん				こめ		693 kcal 29.6 g 15.0 g こどものひ 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	
	わかだけじる	○	とうふ どりにく わかめ	だけのご 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		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 さけ ウスターソース 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 うすくちしょうゆ しお	
9月	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		どりにく	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	
10月	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	○	ぎゅうにく	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しょうが 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		
11月	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 だしこんぶ みりん こいくちしょうゆ さけ	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 みそじる		こうやとうふ あかみそ しんしゅうみそ	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	
12月	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 トマトピューレ しお チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ	
15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 さけ けずりぶし	
	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	
16月	ごはん				こめ		653 kcal 28.8 g 18.8 g
	あげどりの レモンしょうゆづけ	○	どりにく		かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう	
	こまつなのみそじる		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	
17月	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 なら	じゃがいも こんにやく 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	
18月	かつおめし		かつお 	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	600 kcal 25.7 g 15.4 g しょくいくひ 食育の日 こんだて 献立 こうけい 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 しょうはくとう なたねあぶら	はいにくペースト こいくちしょうゆ こめず ゆずかじゅう	
	にらのみそじる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ なら 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		

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	こくとうパン とりにくの チーズパンこやき レタススープ	○	とりにく こなチーズ ぶたにく	にんにく レタス たまねぎ にんじん りょくとうもやし パセリ	こくとうパン パンこ オリーブオイル なたねあぶら	しお こしょう バジル パセリ しろワイン チキンブイヨン しお さけ こいくちしょうゆ こしょう うすくちしょうゆ	580 kcal 28.9 g 17.9 g
22 月	ごはん とりにくと キャベツのみそいため けんちんじる	○	とりにく あかみそ とうふ あぶらあげ	 キャベツ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ こんにゃく	しお こしょう さけ 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	563 kcal 24.6 g 11.9 g
23 火	ごはん じゃがいものそぼろに キャベツのごますあえ	○	とりひきにく さつまあげ ちくわ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ にんじん	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんとう じょうほくとう しろいりごま しろすりごま	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 うすくちしょうゆ こめず	588 kcal 20.9 g 12.3 g
24 水	ごはん あげぎょうざ はっほうさい	○	ぎょうざ ぶたにく	しょうが チンゲンサイ たけのこ はくさい たまねぎ ほししいたけ りょくとうもやし にんじん	こめ なたねあぶら 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 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	637 kcal 21.9 g 19.8 g
25 木	えんどうごはん さばのねぎみそやき くたくさんすましじる	○	さば しろみそ しんしゅうみそ とうふ とりにく	グリーンピース しょうが あおねぎ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ しめじ	こめ さんおんとう	さけ しお だしこんぶ さけ みりん けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ	606 kcal 28.5 g 18.5 g
26 金	ミルクパン はるやさいのクリームに カミカミかいそうサラダ	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう くきわかめ ひじき ツナ	 キャベツ アスパラガス たまねぎ にんじん  きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ミルクパン じゃがいも こむぎこ バター じょうほくとう オリーブオイル	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず	665 kcal 26.7 g 23.6 g
29 月	ごはん おやこどんのぐ こまつなと もやしのにりすあえ	○	とりにく たまご ツナ きざみのり	にんじん えのきたけ たまねぎ みつば こまつな りょくとうもやし にんじん	こめ さんおんとう かたくりこ しろいりごま	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 こいくちしょうゆ こめず	595 kcal 27.6 g 15.2 g
30 火	ごはん しろみざかなの やさいあんかけ じゃがいものみそしる	○	たら(こなつき) あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ じゃがいも	こめず こいくちしょうゆ しお にほし	633 kcal 25.5 g 17.7 g
31 水	ごはん ピピンパ ニラスープ	○	あいびきにく ベーコン	にんにく しょうが りょくとうもやし にんじん ぜんまい なら なら たまねぎ にんじん えのきたけ りょくとうもやし	こめ 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 ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウパンジャン うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	600 kcal 21.6 g 18.0 g

- ※ 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(やさいカレー)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 きつかわしさん 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

