


5月 予定献立表 (A)

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		
1月	麦ごはん	○					米 麦		てん茶 みりん 濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ 酒 みりん てん茶 削り節 酒	841 kcal 36.4 g 28.7 g
	手作りお茶ふりかけ		系かつお ちりめんじゃこ				上白糖	白いりごま なたね油		
	鶏肉のごま茶焼き		鶏肉				三温糖	白いりごま		
	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			
2火	ごはん	○					米		酒 塩 みりん 薄口しょうゆ 塩 削り節	820 kcal 34.9 g 16.6 g
	さわらの西京焼き		さわら 白みそ				三温糖			
	若竹汁		豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん みつば	たけのこ 玉ねぎ				
	かしわもち						かしわもち			
8月	ごはん	○					米		濃口しょうゆ 削り節 薄口しょうゆ 酒 からし粉 濃口しょうゆ 米酢	748 kcal 30.7 g 15.8 g
	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		
	ささみの辛味和え		ササミブレーク	わかめ	にんじん	きゅうり	マロニー 上白糖	ごま油		
9火	ごはん	○					米		カレー粉 こしょう 塩 カレールウ 濃口しょうゆ	806 kcal 24.9 g 19.1 g
	にこにこ春野菜カレー		牛肉		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ たけのこ グリーンピース	じゃがいも	なたね油		
	はちみつレモンカクテル					みかん缶 アロエ	はちみつ レモンゼリー			
10水	ごはん	○					米		塩 こしょう 酒 コチジャン テンメンジャン チキンピジョン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	693 kcal 26.7 g 16.1 g
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ		にんじん	キャベツ にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油		
	春雨スープ		鶏肉	にんじん 青ねぎ	白菜 しょうが りょくとうもやし 干しいたけ 玉ねぎ	春雨	ごま油 なたね油			
11木	味付けパン	○					味付けパン		塩 こしょう 濃口しょうゆ トマトケチャップ トマトピューレ 塩 チキンピジョン 薄口しょうゆ こしょう	785 kcal 25.7 g 26.6 g
	ジャーマンポテト		ポークウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油		
	トマトスープ		ベーコン	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ					
12金	山菜ごはん	○	油揚げ		にんじん	山菜ミックス ・たけのこ ・わらび ・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 塩 濃口しょうゆ 酒 削り節	728 kcal 33.2 g 22.7 g
	あじの唐揚げ		あじ			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油		
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 信州みそ 赤みそ	にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ					
15月	ごはん	○					米		トマトケチャップ ウスターソース 酒 濃口しょうゆ チキンピジョン 薄口しょうゆ 塩	722 kcal 25.7 g 18.2 g
	ぎのこソースハンバーグ		ハンバーグ			玉ねぎ しめじ えのきたけ	三温糖	なたね油		
	野菜スープ	豚肉	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン			なたね油			
16火	ごはん	○					米		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 米酢 濃口しょうゆ 塩	695 kcal 22.0 g 13.9 g
	じゃが豚キムチ		豚肉	にんじん にら	白菜キムチ 玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 三温糖	ごま油			
	もやしのナムル		にんじん 小松菜	りょくとうもやし		白すりごま 白いりごま ごま油				
17水	ごはん	○					米		酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ レモン果汁 削り節	806 kcal 35.0 g 22.2 g
	揚げ鶏の レモンしょうゆ漬け		鶏肉				片栗粉 三温糖	なたね油		
	小松菜のみそ汁	油揚げ 赤みそ 豆腐 信州みそ	小松菜 青ねぎ にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも					
18木	黒糖パン	○					黒糖パン		塩 こしょう バジル パセリ 白ワイン チキンピジョン 酒 濃口しょうゆ 塩 薄口しょうゆ こしょう	715 kcal 34.9 g 20.8 g
	鶏肉のチーズパン粉焼き		鶏肉	粉チーズ	にんにく	パン粉	オリーブオイル			
	レタススープ	豚肉	にんじん パセリ	レタス 玉ねぎ りょくとうもやし		なたね油				

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		
19 金	かつお飯	○	かつお		青ねぎ	しょうが	米 三温糖		濃口しょうゆ 酒 塩 だし昆布 みりん	722 kcal 30.9 g 17.9 g 食育の日 献立 ~高知県~
	豚しゃぶのゆず風味和え		豚肉		にんじん	キャベツ りょくとうもやし きゅうり	上白糖	白いりごま なたね油	梅肉ペースト 濃口しょうゆ 米酢 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	
	日向夏ゼリー						日向夏ゼリー			
22 月	ごはん	○					米			734 kcal 34.0 g 17.3 g
	親子丼の具		鶏肉 卵		にんじん みつば	えのきたけ 玉ねぎ	三温糖 片栗粉		酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 削り節	
23 火	ごはん	○					米			802 kcal 26.9 g 24.2 g
	揚げぎょうざ		ぎょうざ					なたね油		
24 水	八宝菜	○	豚肉		チンゲンサイ にんじん	白菜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ りょくとうもやし しょうが	片栗粉	なたね油 ごま油	塩 チキンフイヨン 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒	
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ しょうが グリーンピース	じゃがいも こんにゃく 三温糖		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩 削り節	
25 木 	ミルクパン	○					ミルクパン			834 kcal 33.2 g 28.5 g
	春野菜のクリーム煮		鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	アスパラガス にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター	塩 こしょう 酒	
26 金	カミカミ海藻サラダ	○	ツナ	茎わかめ ひじき	にんじん	切干大根 きゅうり	上白糖	オリーブオイル	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 米酢	
	えんどうごはん					グリーンピース	米		酒 塩 だし昆布	
29 月	さばのねぎみそ焼き	○	さば 白みそ 信州みそ	青ねぎ	しょうが	しょうが	三温糖		酒 みりん	730 kcal 33.9 g 20.9 g
	具だくさんすまし汁		豆腐 鶏肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根 しめじ			削り節 薄口しょうゆ 塩 酒	
30 火	ごはん	○					米			689 kcal 29.6 g 13.0 g
	鶏肉と キャベツのみそ炒め		鶏肉 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく	三温糖 片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒	
31 水	けんちん汁	○	豆腐 油揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ	こんにゃく		削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩	
	ごはん						米			
31 水	ピピンバ	○	谷びき肉		にんじん にら	にんにく しょうが ぜんまい りょくとうもやし	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	737 kcal 25.9 g 21.1 g
	ニラスープ		ベーコン		にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ りょくとうもやし		ごま油	薄口しょうゆ 塩 こしょう チキンフイヨン	
31 水	ごはん	○					米			777 kcal 30.0 g 20.7 g
	白身魚の野菜あんかけ		たら(粉付)		にんじん ピーマン	玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		煮干し		

- ※ 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。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

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 ○てん茶 ○チンゲンサイ

