


# 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			841 kcal 36.4 g 28.7 g  <b>八十八夜 献立</b>
	手作りお茶ふりかけ		糸かつお ちりめんじゃこ				上白糖	白いりごま なたね油	てん茶 みりん 濃口しょうゆ 酒	
	鶏肉のごま茶焼き		鶏肉				三温糖	白いりごま	濃口しょうゆ 酒 みりん てん茶	
	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	
2月 火	ごはん	○					米			820 kcal 34.9 g 16.6 g  <b>こどもの日 献立</b>
	さわらの西京焼き		さわら 白みそ				三温糖		酒 塩 みりん	
	若竹汁		豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん みつば	たけのこ 玉ねぎ			薄口しょうゆ 塩 削り節	
	かしわもち						かしわもち 			
8月	ごはん	○					米			722 kcal 25.7 g 18.2 g
	き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	トマトケチャップ ウスターソース 酒 濃口しょうゆ	
	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	チキンフィヨン 薄口しょうゆ 塩		
9月 火	ごはん	○					米			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	塩 こしょう 酒 コチジャン テンメンジャン	
	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	チキンフィヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒		
10月 水	ごはん	○					米			806 kcal 24.9 g 19.1 g
	にこにこ春野菜カレー		牛肉	にんじん 	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ 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 カレールウ 濃口しょうゆ		
	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				
11月 木	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	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	塩 濃口しょうゆ 酒	
	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			削り節	
12月 金	味付けパン	○					味付けパン			785 kcal 25.7 g 26.6 g
	ジャーマンポテト		ポークウィンナー	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	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			トマトケチャップ トマトピューレ 塩 チキンフィヨン 薄口しょうゆ こしょう		
15月	ごはん	○					米			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	濃口しょうゆ 削り節 薄口しょうゆ 酒	
	ささみの辛味和え		ササミフレーク	わかめ	にんじん	きゅうり	マロニー 上白糖	ごま油	からし粉 濃口しょうゆ 米酢	
16月 火	ごはん	○					米			806 kcal 35.0 g 22.2 g
	揚げ鶏の レモンしょうゆ漬		鶏肉				片栗粉 三温糖	なたね油	酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ レモン果汁 削り節	
	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			
17月 水	ごはん	○					米			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	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒	
	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	米酢 濃口しょうゆ 塩		
18月 木	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  <b>食育の日 献立 ~高知県~</b>
	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			

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	黒糖パン	○					黒糖パン		塩 こしょう バジル パセリ 白ワイン	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		
22 月	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	チキンブイヨン 酒 濃口しょうゆ 塩 薄口しょうゆ こしょう	689 kcal 29.6 g 13.0 g
	ごはん		鶏肉 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく	米	三温糖 片栗粉	なたね油	
23 火	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	720 kcal 25.0 g 13.8 g
	ごはん		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	米	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	
24 水	じゃがいものそぼろ煮	○	ちくわ		にんじん	キャベツ	上白糖	白いりごま 白すりごま	薄口しょうゆ 米酢	802 kcal 26.9 g 24.2 g
	揚げぎょうざ		ぎょうざ						なたね油	
25 木	八宝菜	○	豚肉		チンゲンサイ にんじん	しょうが 白菜 玉ねぎ 干しいたけ りょくとうもやし たけのこ	片栗粉	なたね油 ごま油	酒 塩 だし昆布 酒 みりん	730 kcal 33.9 g 20.9 g
	えんどうごはん		さば 白みそ 信州みそ		青ねぎ	グリーンピース しょうが	米	三温糖	酒 塩 だし昆布	
26 金 	眞だくさんすまし汁	○	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	834 kcal 33.2 g 28.5 g
	ミルクパン		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	ミルクパン	じゃがいも 小麦粉	バター	
29 月	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	734 kcal 34.0 g 17.3 g
	ごはん		鶏肉 卵		にんじん みつば	えのきたけ 玉ねぎ	米	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	
30 火	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	りょくとうもやし		白いりごま	濃口しょうゆ 米酢	777 kcal 30.0 g 20.7 g
	ごはん		たら(粉付)		にんじん ピーマン	玉ねぎ	米	三温糖 片栗粉	なたね油	
31 水	白身魚の野菜あんかけ	○	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	737 kcal 25.9 g 21.1 g
	ごはん		合びき肉		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	米	三温糖 片栗粉	白いりごま 白すりごま ごま油 なたね油	
	ピビンバ	○	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 チキンブイヨン	
	ニラスープ									

- ※ 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。

### 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

