

# 6がつ よていにこんだてひょう(A)

日	こんだてめい 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 ちようし 体の調子を整える	きい 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 木	きなこあげパン		きなこ		こがたパン クラニューとう ふんとう なたねあぶら	しお	596 kcal 23.5 g 25.6 g
	ベーコンのスープに	○	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ パセリ スッキーニ 	じゃがいも なたねあぶら	チキンフイヨン しお うすくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ こしょう	
	うみとはだけのサラダ		だいず ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	しょうはくとう なたねあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
2 金	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	591 kcal 25.9 g 15.2 g
	いりどり	○	とりにく ざやいんげん	ごぼう だけのこ にんじん	こんにやく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお	
	キャベツのみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ		けずりぶし	

が っ か か は くち けんこう しゅうかん  
**6月5日～9日は「歯と口の健康週間」です!**

5 月 	ごはん				こめ		617 kcal 21.4 g 15.9 g
	きりぼしだいこんと じゃがいものにももの	○	ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ざやいんげん	じゃがいも なたねあぶら さんおんとう	みりん こいくちしょうゆ さけ けずりぶし	
	くきわかめのいために		くきわかめ		しろいりごま こまあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ	
6 火 	ごはん				こめ		565 kcal 24.0 g 13.9 g
	カミカミぶたキムチ	○	ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ はくさいキムチ だけのこ あおねぎ にんにく しょうが	こまあぶら さんおんとう	しお さけ こいくちしょうゆ	
	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 こまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンフイヨン	
7 水 	ごはん				こめ		641 kcal 29.4 g 17.6 g
	くじらのオーロラソース	○	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	さけ こいくちしょうゆ しお トマトケチャップ あかワイン	
	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	
8 木 	コッペパン				コッペパン		682 kcal 28.2 g 26.4 g
	ポークビーンズ	○	ぶたにく ベーコン だいず	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	
	きりぼしだいこんの ごまマヨサラダ		ツナ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ しお	
9 金 	ゆかりごはん				こめ	ゆかり	592 kcal 20.6 g 17.2 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	
	ほうれんそうのみそしる		どうぶ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	けずりぶし	
12 月	ごはん				こめ		659 kcal 28.1 g 14.7 g
	いわしのうめしょうゆに	○	いわしのうめしょうゆに 				
	はくさいのよしのに		とりにく きぬあつあげ	はくさい にんじん ざやいんげん	じゃがいも さんおんとう かたくりこ	うすくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ みりん しお けずりぶし	
13 火	うめゼリー				うめゼリー 		624 kcal 20.4 g 16.5 g
	ごはん				こめ		
	ハッシュドポーク	○	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	なたねあぶら	あかワイン ハヤシルウ トマトケチャップ しお ウスターソース こしょう こいくちしょうゆ	
14 水	アスパラいりフレンチサラダ		チキンハム	キャベツ アスパラガス にんじん 	なたねあぶら しょうはくとう	こめず しお こしょう	622 kcal 26.4 g 17.3 g
	ごはん				こめ		
	あつあげとぶたにくの みそいため	○	ぶたにく きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお	
15 木	かぎたまじる		どうぶ たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきだけ みつば	かたくりこ	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	625 kcal 27.4 g 22.6 g
	こがたパン				こがたパン		
	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	
16 金	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 こまあぶら しょうはくとう	こいくちしょうゆ こめず	664 kcal 27.6 g 22.0 g
	しょうゆめし		とりにく	にんじん ごぼう しめじ	こめ	うすくちしょうゆ みりん しお さけ	
	とりにくののみかんてりやき	○	とりにく		マーマレード	さけ こいくちしょうゆ みりん	
16 金	むぎみそのみそしる		あぶらあげ むぎみそ	たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ	じゃがいも	にほし	しよくいくひ 食育の日 こんだて 献立 ~愛媛県~

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
19月	ごはん	○			こめ		659 kcal 22.6 g 20.9 g
	にくだんごのあますあんかけ		にくだんご	たまねぎ たけのこ にんじん あおピーマン	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こめす こいくちしょうゆ しお	
20火	ワンタンスープ	○	ぶたにく	にんじん たまねぎ りょくとうもやし あおねぎ ほししいたけ	ワンタン ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ しお こしょう	615 kcal 30.5 g 15.7 g
	ごはん				こめ		
	あじのごうみやき		あじ	たまねぎ	さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ いちみとうがらし	
21水	まんがんじとうがらしの おかかいため	○	ちくわ いとかつお	まんがんじとうがらし	こんにやく なたねあぶら	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	598 kcal 22.1 g 14.5 g
	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	
22木	ごはん	○			こめ		709 kcal 28.0 g 28.0 g
	ぶたにくのごまに		ぶたにく 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 しろすりごま	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ けずりぶし	
23金	こくとうパン	○			こくとうパン		573 kcal 22.0 g 15.3 g
	どりにくの レモンケチャップソース		どりにく	しょうが	かたくりこ さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ トマトケチャップ レモンかじゅう	
26月	むぎごはん	○			こめ むぎ		566 kcal 21.3 g 14.6 g
	マーボーなす		ぶたひきにく あかみそ	なす たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン	
27火	わかめスープ	○	わかめ どりにく	たまねぎ にんじん りょくとうもやし チンゲンサイ あおねぎ しょうが	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン しお さけ うすくちしょうゆ こしょう	565 kcal 18.8 g 13.9 g
	ごはん				こめ		
28水	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	697 kcal 20.9 g 16.1 g
	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	
29木	ごはん	○			こめ		594 kcal 26.9 g 18.2 g
	ごもくビーフン		ぶたにく ちくわ えび	キャベツ たまねぎ たら にんじん ほししいたけ しょうが	ビーフン ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお こしょう	
30金	チンゲンサイのスープ	○	ベーコン	チンゲンサイ えのきだけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが		チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	554 kcal 29.8 g 16.9 g
	ごはん				こめ		
30金	にこにこポークカレー	○	ぶたにく	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 カレールウ こいくちしょうゆ	554 kcal 29.8 g 16.9 g
	フルーツしらたま			ももかん	マスカットゼリー いちごゼリー しらたまだんご		
30金	あじつけパン	○			あじつけパン		554 kcal 29.8 g 16.9 g
	チキンと ポテトのハーブいため		どりにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう オールスパイス バジルこ しろワイン	
30金	こめこマカロニの ミネストローネ	○	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	こめこマカロニ	チキンブイヨン しお トマトケチャップ こしょう トマトピューレ うすくちしょうゆ	554 kcal 29.8 g 16.9 g
	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	
30金	さばのしおやき	○	さば		こんにやく	けずりぶし	はんぱん 半夏生 こんだて 献立
	ぐだくさんみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	だいこん りょくとうもやし にんじん しめじ あおねぎ			

- ※ 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 つかわし さん しよくさい  
**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 ○まんがんじとうがらし
- チンゲンサイ ○ズッキーニ ○たまねぎ ○ほうれんそう

