






6がつ よていにこんだてひょう(B)

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳 あか 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり 緑の仲間 からだ 体の調子を整える	き 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	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 さやいんげん	ごぼう たけのこ 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 しめじ あおねぎ		けずりぶし	
2 金	きなこあげパン	きなこ		こがたパン グラニューとう 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	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ こしょう	
	うみどはだけのサラダ	だいず ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	

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 さやいんげん	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		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	
7 水 	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 たけのこ 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	
8 木 	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 カレーご	
9 金 	ごはん			こめ		682 kcal 28.2 g 26.4 g
	コッペパン			コッペパン		
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		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	ごはん			こめ		622 kcal 26.4 g 17.3 g
	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	
14 水	ごはん			こめ		624 kcal 20.4 g 16.5 g
	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	
15 木	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	664 kcal 27.6 g 22.0 g
	とりにくのみかんてりやき	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	ごはん			こめ		625 kcal 27.4 g 22.6 g
	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	
	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 じょうはくとう	こいくちしょうゆ こめず	

入梅
こんだて
献立

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		566 kcal 21.3 g 14.6 g
	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	
	さわにわん		ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	
20火	ごはん	○			こめ		598 kcal 22.1 g 14.5 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	
	きゅうりのかおりつけ			きゅうり	しろいりごま しょうはくどう ごまあぶら ラーゆ	こいくちしょうゆ こめず しお	
21水	ごはん	○			こめ		615 kcal 30.5 g 15.7 g
	あじのこうみやき		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 いちみつがらし	
	まんがんじとうがらしの おかかいため		ちくわ いかかつお	まんがんじとうがらし 	こんにゃく 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	
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	むぎごはん	○			こめ むぎ		573 kcal 22.0 g 15.3 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	
	わかめスープ		わかめ とりにく	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	
23金	こくとうパン	○			こくとうパン		709 kcal 28.0 g 28.0 g
	とりにくの レモンケチャップソース		とりにく	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	
	コンソメスープ		ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
26月	ごはん	○			こめ		659 kcal 22.6 g 20.9 g
	にくだんこのあまずあんかけ		にくだんこ	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	こめず こいくちしょうゆ しお	
	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	
27火	ごはん	○			こめ		697 kcal 20.9 g 16.1 g
	だごにこポークカレー		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	カレーご こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ	
	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		
28水	ごはん	○			こめ		565 kcal 18.8 g 13.9 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	
	チンゲンサイのスープ		ベーコン	チンゲンサイ えのきたけ 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	
29木	たこめし	○	たこ 	あおねぎ しょうが	こめ さんおんとう		554 kcal 29.8 g 16.9 g
	さばのしおやき		さば			こいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん	
	くだくさんみそしる		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	こんにゃく	けずりぶし	
30金	あじつけパン	○			あじつけパン		594 kcal 26.9 g 18.2 g
	チキンと ポテトのハーブいため		とりにく	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	
	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	

※ 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 ○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

