

# 6月 予定献立表 (B)

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 木	新しょうがごはん		油揚げ			新しょうが 	米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ だし昆布 みりん 酒	725 kcal 31.4 g 17.6 g
	いりどり	○	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ 塩	
	キャベツのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ			削り節	
2 金	きなこ揚げパン		きな粉				小型パン グラニュー糖 粉糖	なたね油	塩	725 kcal 28.1 g 30.7 g
	ベーコンのスープ煮	○	ベーコン 鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ ズッキーニ 	じゃがいも	なたね油	チキンブイヨン 塩 酒 薄口しょうゆ こしょう 濃口しょうゆ	
	海と畑のサラダ		大豆 ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	上白糖	なたね油 白いりごま	濃口しょうゆ 米酢	

6月5日～9日は「歯と口の健康週間」です！

5 月 	ごはん						米			760 kcal 25.6 g 18.4 g
	切干大根と じゃがいもの煮物	○	豚肉 油揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根	じゃがいも 三温糖	なたね油	みりん 濃口しょうゆ 酒 削り節	
	茎わかめの炒め煮			茎わかめ			三温糖	白いりごま ごま油	濃口しょうゆ 酒	
6 火 	ごはん						米			792 kcal 35.7 g 20.7 g
	くじらのオーロラソース		くじら肉			ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ たけのこ にんにく しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	酒 濃口しょうゆ 塩 トマトケチャップ 赤ワイン	
	玉ねぎのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし			削り節	

給食なし

8 木 	ゆかりごはん						米		ゆかり	738 kcal 25.2 g 20.8 g
	ししゃものカレー揚げ	○		ししゃも		しょうが	片栗粉	なたね油	酒 カレー粉	
	ほうれん草のみそ汁		豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも		削り節	
9 金 	コッペパン						コッペパン			854 kcal 35.1 g 32.5 g
	ポークビーンズ	○	大豆 豚肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 塩 赤ワイン ウスターソース こしょう	
	切干大根のごまマヨサラダ		ツナ		にんじん	切干大根 きゅうり	上白糖	白いりごま 白すりごま ノンエッグ マヨネーズ	濃口しょうゆ 塩	
12 月	ごはん						米			780 kcal 32.2 g 15.7 g
	いわしの梅しょうゆ煮	○	いわしの 梅しょうゆ煮 							
	白菜の吉野煮		鶏肉 絹厚揚げ		にんじん さやいんげん	白菜 	じゃがいも 三温糖 片栗粉		薄口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ 酒 塩 削り節	
	梅ゼリー						梅ゼリー			
13 火	ごはん						米			766 kcal 31.6 g 20.2 g
	厚揚げと 豚肉のみそ炒め	○	豚肉 赤みそ 絹厚揚げ 信州みそ		にんじん	玉ねぎ 白ねぎ しょうが	三温糖	なたね油	酒 みりん 塩	
	かき玉汁		豆腐 鶏卵 かまぼこ		にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		薄口しょうゆ 塩 削り節	
14 水	ごはん						米			769 kcal 24.6 g 19.0 g
	ハッシュドポーク	○	豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ グリーンピース		なたね油	赤ワイン 塩 こしょう ハヤシルウ 濃口しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース	
	アスパラ入り フレンチサラダ		チキンハム		アスパラガス にんじん	キャベツ	上白糖	なたね油	米酢 塩 こしょう	
15 木	しょうゆ飯		鶏肉		にんじん	ごぼう しめじ	米		薄口しょうゆ みりん 塩 酒	810 kcal 32.6 g 25.4 g
	鶏肉のみかん照り焼き	○	鶏肉						酒 みりん 濃口しょうゆ マーマレード	
	麦みそのみそ汁		油揚げ 麦みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも		煮干し	
16 金	小型パン						小型パン			761 kcal 33.0 g 26.8 g
	焼きそば	○	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 緑豆もやし	焼きそばめん	なたね油	酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 焼きそばソース	
	パンパンジー風サラダ		ササミフレーク 信州みそ		にんじん	きゅうり	上白糖	白すりごま ごま油	濃口しょうゆ 米酢	

食育の日献立  
～愛媛県～

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月	ごはん	○					米			695 kcal 25.4 g 16.7 g
	開拓丼の具		豚ひき肉 信州みそ	ひじき	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン	三温糖	なたね油	酒 みりん 濃口しょうゆ	
	沢煮椀		豚肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 酒	
20火	ごはん	○					米			735 kcal 26.6 g 16.5 g
	豚肉のごま煮		豚肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	白いりごま なたね油 白すりごま	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 削り節	
	きゅうりの香り漬け				きゅうり	上白糖	白いりごま ごま油	濃口しょうゆ 米酢 塩 ラー油		
21水	ごはん	○					米			748 kcal 36.1 g 18.1 g
	あじの香味焼き		あじ			玉ねぎ	三温糖	白いりごま	濃口しょうゆ 酒 一味唐辛子	
	万願寺とうがらしの おかか炒め		ちくわ 糸かつお		万願寺とうがらし		突こんにゃく	なたね油	みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 			削り節		
22木	麦ごはん	○					米 麦			703 kcal 26.6 g 17.6 g
	マーボーなす		豚ひき肉 赤みそ		にんじん 青ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン	
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし しょうが		ごま油 なたね油	チキンブイヨン こしょう 薄口しょうゆ 塩 酒		
23金	黒糖パン	○					黒糖パン			889 kcal 34.4 g 34.2 g
	鶏肉の レモンケチャップソース		鶏肉			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 トマトケチャップ レモン果汁	
	コンソメスープ	豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩		
26月	ごはん	○					米			816 kcal 27.2 g 24.8 g
	肉団子の甘酢あんかけ		肉団子		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	三温糖 片栗粉	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
	ワンドンスープ	豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ	ワンドン	ごま油 なたね油	チキンブイヨン 塩 酒 薄口しょうゆ こしょう		
27火	ごはん	○					米			863 kcal 25.2 g 18.5 g
	にこにこポークカレー		豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	カレー粉 こしょう カレールウ 塩 濃口しょうゆ	
	フルーツ白玉				もも缶	いちごゼリー マスカットゼリー 白玉団子				
28水	ごはん	○					米			695 kcal 22.3 g 15.7 g
	五目ビーフン		豚肉 ちくわ えび		にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	ビーフン	ごま油 なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう	
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 緑豆もやし しょうが			チキンブイヨン 塩 酒 薄口しょうゆ こしょう		
29木	たこめし	○	たこ 		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	665 kcal 35.4 g 19.2 g
	さばの塩焼き		さば							
	貝だくさんみそ汁	油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 緑豆もやし しめじ	こんにゃく		削り節	<b>はんげしょう 半夏生 献立</b>	
30金	味付けパン	○					味付けパン			743 kcal 33.3 g 21.5 g
	チキンとポテトの ハーブ炒め		鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	塩 こしょう オールスパイス バジル粉 白ワイン	
	米粉マカロニの ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	米粉マカロニ		チキンブイヨン 塩 トマトケチャップ トマトピューレ 薄口しょうゆ こしょう		

- ※ 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 ○万願寺とうがらし
- チンゲンサイ ○ズッキーニ ○玉ねぎ ○ほうれん草

