

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	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 体の調子を整える	き なかま 黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他
1 木	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
	ベーコンのスープ	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 こしょう さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
	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	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
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
	いりどり	とりにく ざやいんげん	ごぼう たけのこ にんじん	こんにゃく 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 つ か か は ちゅう 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！					
6 火 	ごはん			こめ	
	カミカミぶたキムチ	ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ はくさいキムチ にんにく しょうが あおねぎ	ごまあぶら 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 ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン
8 木 	コッペパン			コッペパン	
	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
	きりほしだいごんのごまマヨサラダ	ツナ	きりほしだいごん にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ じょうはくとう 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
	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	とうふ 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
13 火	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 しお トマトケチャップ こしょう ウスターソース こいくちしょうゆ
	アスパラいりフレンチサラダ	チキンハム	キャベツ にんじん アスパラガス 	なたねあぶら じょうはくとう	こめず しお こしょう
15 木	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
	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 ごまあぶら じょうはくとう	こいくちしょうゆ こめず
16 金 しんせいじつ 食育の日 こんだて 献立 まひめけん ～愛媛県～	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
	とりにくのみかんでりやき	とりにく		マーマレード	さけ こいくちしょうゆ みりん
	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	にぼし
20 火	ごはん			こめ	
	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 いちみどうがらし
	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 あかみそ わかめ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ		けずりぶし	
22 木	こくとうパン			こくとうパン	
	とりにく 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
23 金	むぎごはん			こめ むぎ	
	マーボーなす	ぶたひぎにく 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 チンゲンサイ りょくとうもやし 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
27 火	ごはん			こめ	
	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 しお さけ うすくちしょうゆ こしょう
29 木	あじつけパン			あじつけパン	
	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
	こめごま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	こめごまカロニ	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
30 金 はんげしゅう 半夏生 こんだて 献立	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
	さばのしおやき	さば			
	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	だいごん 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

※ 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。
 ※ 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
とうじょう くん
登場するカム君です。

こんがつしゅう よてい きつかわし さん しんせい
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 ○スキニー ○たまねぎ ○ほうれんそう

