

# 5がつ よていにんだてひょう(B)

木津川市立  
学校給食センター

小学校

日	献立名	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
1 水	ごはん			こめ		571 kcal 24.1 g 14.7 g  はち十八夜 八十八夜 献立
	ちくわの てんちゃあげ	ちくわ		こめこミックス なたねあぶら	てんちゃ まっちゃ 	
	てづくり おちゃぶりかけ	いとかつお ちりめんじゃこ		しろいりごま なたねあぶら しょうはくどう	てんちゃ こいくちしょうゆ さけ みりん	
	くだくさんすましじる	とうふ とりにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ しめじ		けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ	
2 木	ごはん			こめ		662 kcal 25.4 g 16.4 g  こどもの白 献立
	とりそぼろどんのぐ	とりひきにく		さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	
	たまねぎの みそしる	あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース しょうが ほししいたけ		けずりぶし	
	かしわもち			かしわもち 		
7 火	ごはん			こめ		522 kcal 24.1 g 12.3 g
	とりにくど はるやさいの レモンいため	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス 	なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ レモンかじゅう しお さけ こしょう	
	とうふのあかだし	とうふ わかめ まめみそ	たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ		けずりぶし だしこんぶ	
8 水	ごはん			こめ		530 kcal 18.8 g 12.5 g
	じゃがぶたキムチ	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん には	じゃがいも ごんにやく さんおんどう ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	
	もやしナムル		りょくどうもやし にんじん こまつな	しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こめす こいくちしょうゆ しお	
9 木	☆えんどうごはん		☆えんどうまめ 	こめ	さけ しお だしこんぶ	581 kcal 28.5 g 19.4 g
	めばるのからあげ	めばる 	にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお	
	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	ごんにやく	けずりぶし さけ	
10 金	コッペパン			コッペパン		605 kcal 26.9 g 23.3 g
	☆はるやさいの クリームに	とりにく ベーコン きゅうにゅう だっしふんにゅう	キャベツ ☆えんどうまめ  にんじん たまねぎ	じゃがいも ごむぎこ バター	しお こしょう さけ	
	かいそうサラダ	ひじき くきわかめ ツナ	きゅうり にんじん コーン	しょうはくどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ からしこ うすくちしょうゆ こめす	
13 月	ごはん			こめ		564 kcal 21.6 g 17.4 g
	マーボーあつあげ	きぬあつあげ ぶたひきにく あかみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく	なたねあぶら さんおんどう ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン	
	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 りょくどうもやし しょうが		チンゲンサイ うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
14 火	ごはん			こめ		560 kcal 23.4 g 15.4 g
	ぶたにくと キャベツのみそいため	ぶたにく あかみそ	キャベツ にんじん あおピーマン にんにく	さんおんどう なたねあぶら	しお こしょう さけ	
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	ごんにやく	けずりぶし しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ	
15 水	ごはん			こめ		555 kcal 27.5 g 13.1 g
	おやこどんのぐ	とりにく たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ みつば	さんおんどう かたくりこ	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし	
	こまつなの おかかあえ	ちくわ はなかつお	キャベツ こまつな にんじん		こいくちしょうゆ	
16 木	かつおめし	かつお 	あおねぎ しょうが	こめ さんおんどう	こいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん	685 kcal 30.6 g 27.0 g
	とりのしおからあげ	とりにく	にんにく	さんおんどう かたくりこ なたねあぶら ごまあぶら	しお さけ	
	にらのみそしる	あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ には にんじん えのきたけ		けずりぶし	
17 金	こがたパン			こがたパン		593 kcal 23.8 g 20.1 g
	オポリタン	ポークウインター ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	スパゲティ さんおんどう なたねあぶら	しお トマトグチャップ ウスターソース こしょう コンソメ	
	うみどはだけのサラダ	だいま ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	しょうはくどう なたねあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ こめす	
20 月	ごはん			こめ		580 kcal 21.6 g 15.3 g
	ただのこいり ハンバーグの くしょうねぎソース	ただのこいり ポークハンバーグ	たまねぎ あおねぎ	なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん	
	とうふとわかめの みそしる	とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ わかめ	たまねぎ にんじん あおねぎ		けずりぶし	

日	献立名	牛乳 赤の仲間・ 体をつくるもとになる	みどり 緑の仲間・ 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
21 火	ごはん			こめ		
	にこにこ はるやさいかレー	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ グリーンピース	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	597 kcal 22.2 g 16.0 g
	レモンあえ	ちりめんじゃこ	キャベツ にんじん		レモンがしゅう こいくちしょうゆ	
22 水	ごはん			こめ		
	しろみざかなの やさいあんかけ	たら(こなつき)	たまねぎ 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	580 kcal 25.2 g 16.0 g
	ごうやどうふど じゃがいもの みそしる	ごうやどうふ 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	じゃがいも	けずりぶし	
23 木	さんさいごはん	あぶらあげ	さんさいミックス ・たけのこ ・わらび ・えのきたけ にんじん	こめ さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こいくちしょうゆ だしこんぶ みりん	584 kcal 27.1 g 22.4 g
	どりにくのいちみやき	どりにく	しょうが あおねぎ にんにく にんじん	さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	さけ いちみどうがらし こいくちしょうゆ みりん	
	こまつなのみそしる	あぶらあげ どうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ こまつな しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
24 金	あじつけパン			あじつけパン		
	どりにくとだいたいの トマトに	どりにく ベーコン だいた	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 こしょう ウスターソース しお	645 kcal 28.2 g 23.3 g
	ひじきのサラダ	ひじき ツナ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ こめず しお こしょう	
27 月	むぎごはん			こめ むぎ		
	ピビンバ	あいびきにく	にんにく しょうが ぜんまい りょくとうもやし にんじん にら	しろいりごま しろすりごま さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン	547 kcal 22.4 g 15.4 g
	わかめスープ	どりにく わかめ	にんじん チンゲンサイ あおねぎ たまねぎ りょくとうもやし しょうが	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
28 火	ごはん			こめ		
	さばのねぎみそやき	さば しろみそ しんしゅうみそ	しょうが あおねぎ	さんおんとう	さけ みりん	591 kcal 27.8 g 19.4 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	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	
29 水	ごはん			こめ		
	じゃがいものそぼろに	とりひきにく さつまあげ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが	じゃがいも こんにゃく さんおんとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし	544 kcal 21.6 g 12.5 g
	キャベツのごまあえ		キャベツ こまつな にんじん	じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ	
30 木	ごはん			こめ		
	ぶたにくとごぼうの しぐれに	ぶたにく	ごぼう しょうが	こんにゃく なたねあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ みりん さけ	568 kcal 24.7 g 15.3 g
	はるやさいのみそしる	ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
31 金	まっちゃあげパン			こがたパン なたねあぶら グラニューとう さんとう	まっちゃ	
	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 こまつな スッキーニ パセリ	じゃがいも なたねあぶら	チキンブイヨン こしょう さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお	574 kcal 20.7 g 25.5 g
	こめこマカロニの サラダ	チキンハム	キャベツ にんじん きゅうり	こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ	こめず しお からしこ	

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ☆ 9日(木)、10日(金)のえんどうまめは、市内小学校1・2年生がさやむきしてくれたものを使っています。



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 ○チンゲンサイ ○てんちゃ ○まっちゃ
- スッキーニ

