

# 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		
2月	ごはん	○					米			753 kcal 30.6 g 22.5 g
	こぎつね丼の具		鶏肉 油揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが	三温糖	なたね油	酒 みりん 塩 濃口しょうゆ	
	じゃがいものみそ汁		豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		煮干し	
3火	ごはん	○					米			663 kcal 24.4 g 15.9 g
	豆腐の中華煮		豆腐 鶏ひき肉		にんじん には	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ チキンブイオン 酒	
	もやしナムル				にんじん 小松菜	緑豆もやし		白すりごま 白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
6月4日(水)～10日(火)は「歯と口の健康週間」です										
4水	ごはん	○					米			674 kcal 29.5 g 14.4 g
	鶏のさっぱり煮		鶏肉 絹厚揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ	こんにゃく じゃがいも 三温糖		削り節 濃口しょうゆ 米酢 酒 みりん	
	茎わかめのきんぴら		ぎつたま揚げ	茎わかめ		三温糖	白いりごま ごま油	濃口しょうゆ 酒		
5木	麦入りゆかりごはん	○					米 麦		ゆかり	701 kcal 20.0 g 17.9 g
	きびなごの カレー揚げ		きびなご			しょうが にんにく	米粉ミックス	なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 カレー粉	
	ごぼうのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しめじ			削り節	
6金	コッペパン	○					コッペパン			825 kcal 35.3 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 赤ワイン 塩 こしょう ウスターソース	
	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	ノンエッグ マヨネーズ 白いりごま 白すりごま	薄口しょうゆ 塩	
9月	ごはん	○					米			736 kcal 34.5 g 18.6 g
	くじらの ケチャップソース		くじら肉			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	
	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	玉ねぎ 緑豆もやし	こんにゃく	削り節		
10火	ごはん	○					米			663 kcal 28.9 g 15.7 g
	カミカミ豚キムチ		豚肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう しょうが 白菜キムチ 玉ねぎ たけのこ にんにく	三温糖	ごま油	塩 酒 濃口しょうゆ	
	中華スープ		鶏肉	チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイオン		
11水	ごはん	○					米			671 kcal 28.7 g 18.3 g
	鶏肉の 梅肉照り焼き		鶏肉				三温糖		酒 塩 梅肉ペースト 濃口しょうゆ みりん	
	ずまし汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ		薄口しょうゆ 塩 削り節	入梅献立	
12木	新しょうがごはん	○					米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ だし昆布 みりん 酒	739 kcal 33.5 g 22.1 g
	シイラの唐揚げ		シイラ			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒	
	なすのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	なす 玉ねぎ しめじ			削り節	
13金	小型パン	○					小型パン			744 kcal 33.1 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 焼きそばソース 塩 濃口しょうゆ こしょう	
	バンバンジー風 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	
16月	ごはん	○					米			755 kcal 25.4 g 20.2 g
	にんにく 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 塩 カレールウ 濃口しょうゆ	
	ブリンチサラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ コーン	上白糖	なたね油	米酢 塩 こしょう	

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		
17 火	ごはん	○					米			649 kcal 28.2 g 18.3 g
	オイスターきんぴら		鶏肉		にんじん	ごぼう しょうが	こんにゃく 三温糖	ごま油	濃口しょうゆ みりん オイスターソース 酒	
	ワンドンスープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし	ワンドンの皮	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	
18 水	ごはん	○					米			671 kcal 31.3 g 16.2 g
	あじのごまみそ焼き		あじ 赤みそ			しょうが	三温糖	白いりごま	酒 塩 濃口しょうゆ みりん	
	たぬき汁		さつま揚げ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ しょうが	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 削り節 みりん	
19 木	ごはん	○					米			744 kcal 29.0 g 21.0 g
	鶏肉の みかん照り焼き		鶏肉				マーマレード		酒 みりん 濃口しょうゆ	
	じゃこ天のみそ汁		じゃこ天 麦みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		煮干し	
20 金	味付けパン	○					味付けパン			699 kcal 35.1 g 21.3 g
	チキンとズッキーニの ハーブ炒め		鶏肉		にんじん パセリ	ズッキーニ 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 白ワイン	
	野菜スープ		豚肉		にんじん	玉ねぎ コーン 緑豆もやし		なたね油	チキンブイヨン 塩 濃口しょうゆ こしょう 薄口しょうゆ 酒	
23 月	ごはん	○					米			687 kcal 30.1 g 16.7 g
	ピリ辛豚みそ丼の具		豚肉 赤みそ		にんじん なら	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油	塩 トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒 こしょう みりん	
	寒天スープ		鶏肉	寒天	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン		なたね油 ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
24 火	ごはん	○					米			741 kcal 35.7 g 21.8 g
	ぎばの塩焼き		ぎば							
	万願寺とうがらしの おかか炒め		ちくわ 系かつお		万願寺とうがらし		こんにゃく	なたね油	みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	
	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 しめじ			削り節	
25 水	ごはん	○					米			666 kcal 25.8 g 17.1 g
	マーボーなす		豚ひき肉 赤みそ		にんじん 青ねぎ	なす にんにく 玉ねぎ しょうが 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	
	春雨スープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし 玉ねぎ しょうが 干しいたけ	春雨	ごま油 なたね油	チキンブイヨン 塩 酒 こしょう 濃口しょうゆ	
26 木	ごはん	○					米			705 kcal 30.1 g 17.7 g
	豚肉とごぼうの 柳川風		豚肉 鶏卵		にんじん みつば	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 削り節 薄口しょうゆ みりん 酒 塩	
	たこきゅうりの 酢の物		たこ	わかめ		玉ねぎ 干しいたけ	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 濃口しょうゆ	
27 金	ごはん	○					米			883 kcal 32.6 g 28.5 g
	鶏の子りソース		鶏肉			白ねぎ	片栗粉 三温糖	なたね油 ごま油	トマトケチャップ トウバンジャン 濃口しょうゆ	
	トックスープ		鶏肉		チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	緑豆もやし	トック	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ こしょう 薄口しょうゆ 塩 チキンブイヨン	
30 月	ごはん	○					米			649 kcal 25.4 g 12.5 g
	鶏肉のごま煮		鶏肉 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	濃口しょうゆ 削り節 薄口しょうゆ 酒	
	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	

- ※ 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ーは、アレルゲン28品目を使用していません。
- ※ 加工食品や調味料の原材料、アレルゲンについては、木津川市ホームページの「食物アレルギー対応給食」項目内の「年間・月間使用食品配合表」をご覧ください。

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
- チンゲンサイ ○万願寺とうがらし



カミカミメニューの日に  
登場するカム君です。