

5がつ よていにんだてひょう(A)

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	赤の仲間・ <small>あか なかま</small> 体をつくるもとになる	緑の仲間・ <small>みどり なかま</small> 体の調子を整える	黄の仲間・ <small>き なかま</small> エネルギーのもとになる	その他 <small>た</small>	エネルギー たんぱく質 脂質 <small>たんぱくしつしづ</small>
1 水	ごはん とりそばうどんのぐ	○	とりひきにく	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	こめ さんおんどう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	662 kcal 25.4 g 16.4 g
	たまねぎの みそしる		あぶらあげ わかめ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん りよくとうもやし あおねぎ		けずりぶし	
	かしわもち				かしわもち 		こどもの日 こんだて 献立
2 木	ごはん ちくわの てんちゃあげ	○	ちくわ		こめ こめミックス なたねあぶら	てんちゃ まっちゃん 	571 kcal 24.1 g 14.7 g
	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 じょうはくとう	てんちゃ こいくちしょうゆ さけ みりん	
	ぐ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	はちしゅうはちや ハ十八夜 こんだて 献立
7 火	ごはん 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 にら	こめ じゃがいも こんにゃく 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	530 kcal 18.8 g 12.5 g
	もやしナムル			りよくとうもやし 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	
8 水	ごはん どりにくと はるやさいの レモンいため	○	どりにく	キャベツ にんじん  たまねぎ アスパラガス	こめ 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	522 kcal 24.1 g 12.3 g
	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	
9 木 (祝)	コッペパン ☆はるやさいの クリームに	○	どりにく ベーコン ぎゅうにゅう 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	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター	しお こしょう さけ	605 kcal 26.9 g 23.3 g
	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	じょうはくとう 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	
10 金	☆えんどうごはん めばるのからあげ	○	めばる 	☆えんどうまめ  にんにく しょうが	こめ かたくりこ なたねあぶら	さけ しお だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ しお	581 kcal 28.5 g 19.4 g
	ぶたじる		ぶたにく あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし さけ	
13 月	ごはん だけのこいり ハンバーグの くしょうねぎソース	○	だけのこいり ポークハンバーグ	たまねぎ あおねぎ	こめ 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	580 kcal 21.6 g 15.3 g
	とうふとわかめの みそしる		とうふ あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ わかめ	たまねぎ にんじん あおねぎ		けずりぶし	
14 火	ごはん おやこどんのぐ	○	どりにく たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ みつば	こめ 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	555 kcal 27.5 g 13.1 g
	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	
15 水	ごはん 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	こめ さんおんどう なたねあぶら	しお こしょう さけ	560 kcal 23.4 g 15.4 g
	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	こんにゃく	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	
16 木	こがたパン ナポリタン	○	ポークウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム	こがたパン 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	593 kcal 23.8 g 20.1 g
	うみとはだけのサラダ		だいす 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 こめす	
17 金	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
	どりのしおからあげ		どりにく	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 しんじゅうみそ	たまねぎ にら にんじん えのきたけ		けずりぶし	しんじゅうみそ 食育の日献立 こがた ～高知県～
20 月	ごはん 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	こめ 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	564 kcal 20.6 g 17.4 g
	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 りよくとうもやし 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	

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	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 ちようし 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	エネルギー たんぱく質 脂質
21 火	ごはん しろみざかなの やさいあんかけ こうやどうふと じゃがいも みそしる	○	たら（こなつき） こうやどうふ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん あおピーマン たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ じゃがいも	こめず こいくちしょうゆ しお けずりぶし	580 kcal 25.2 g 16.0 g
22 水	ごはん にこにこ はるやさいかレー レモンあえ	○	ぶたにく ちりめんじゃこ	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 キャベツ にんじん	こめ 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 レモンかじゅう こいくちしょうゆ	597 kcal 22.2 g 16.0 g
23 木	あじつけパン とりにくとだいたすの トマトに ひじきのサラダ	○	とりにく ベーコン だいたす ひじき ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり コーン	あじつけパン じゃがいも さんおんとう なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ あかワイン こしょう しお ウスターソース しお こいくちしょうゆ こめず しお こしょう	645 kcal 28.2 g 23.3 g
24 金	さんさいごはん とりにくのいちみやき こまつなのみそしる	○	あぶらあげ ・たけのこ ・わらび ・えのきたけ とりにく あぶらあげ どうふ しんしゅうみそ あかみそ	さんさいミックス ・たけのこ ・わらび ・えのきたけ にんじん しょうが あおねぎ にんにく たまねぎ こまつな しめじ にんじん あおねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら さんおんとう こまあぶら しろいりこま じゃがいも	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 さけ いちみつがらし こいくちしょうゆ みりん けずりぶし	584 kcal 27.1 g 22.4 g
27 月	むぎごはん ビビンバ わかめスープ	○	あいびきにく とりにく わかめ	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 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	こめ むぎ しろいりこま しろすりこま さんおんとう かたくりこ こまあぶら なたねあぶら こまあぶら 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 チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	547 kcal 22.4 g 15.4 g
28 火	ごはん じゃがいものそばろに キャベツのごまあえ	○	とりひきにく さつまあげ キャベツ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ こまつな にんじん	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんとう しょうはくどう しろいりこま しろすりこま	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 こいくちしょうゆ	544 kcal 21.6 g 12.5 g
29 水	ごはん さばのねぎみそやき さわにわん	○	さば しろみそ しんしゅうみそ ぶたにく	しょうが あおねぎ こほう だいこん にんじん あおねぎ	こめ さんおんとう こんにゃく	さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	591 kcal 27.8 g 19.4 g
30 木	まっちゃんあげパン ベーコンのスープに こめごまカロニの サラダ	○	ベーコン とりにく チキンハム	にんじん たまねぎ こまつな ズッキーニ パセリ キャベツ にんじん きゅうり	こがたパン なたねあぶら グラニューとう ぶんとう じゃがいも なたねあぶら	まっちゃん 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
31 金	ごはん ぶたにくとこほうの しぐれに はるやさいのみそしる	○	ぶたにく ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	こほう しょうが たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ	こめ こんにゃく なたねあぶら さんおんとう じゃがいも	こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	568 kcal 24.7 g 15.3 g

- ※ 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年生がさやむぎ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 しよくざい
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 ○まっちゃん
 ○ズッキーニ

