

## 5がつ よていにこんだてひょう(A)

小学校

| 日       | 献立名                                  | 牛乳 | 赤の仲間・<br>からだ<br>体をつくるもとになる                     | 緑の仲間・<br>からだ<br>ちょっと<br>との<br>体の調子を整える   | 黄の仲間・<br>エネルギーのもとになる         | その他                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>しつ<br>脂質  |
|---------|--------------------------------------|----|--|--|------------------------------|---------------------------------------|---|
| 1<br>水  | ごはん<br>とりそぼろどんのぐ                     | ○  | とりひきにく   | たまねぎ コーン にんじん<br>グリンピース しょうが<br>ほししいたけ   | さんおんとう かたくりこ                 | こいくちしようゆ みりん さけ<br>しお けすりぶし           | 662 kcal<br>25.4 g<br>16.4 g<br><br><b>こともの日<br/>献立</b>                             |
|         | たまねぎの<br>みそしる                        |    | あぶらあげ わかめ<br>しんしゅうみそ<br>あかみそ                   | たまねぎ にんじん<br>りょくどうもやし あおねぎ               |                              | けすりぶし                                 |   |
|         | かしわもち                                |    |  |  | かしわもち                        |                                       |   |
| 2<br>木  | ごはん<br>ちくわの<br>てんちゃあげ                | ○  | ちくわ  |  | こめ                           | てんちや<br>まっちや                          | 571 kcal<br>24.1 g<br>14.7 g<br><br><b>はちゅうはちや<br/>八十夜<br/>献立</b>                   |
|         | てづくり<br>おちやふりかけ                      |    | いとかつお<br>ちりめんじゃこ                               |  | こめ                           | てんちや こいくちしようゆ<br>さけ みりん               |   |
|         | ぐだくさんすまじる                            |    | どうぶ とりにく                                       | ごぼう たいこん にんじん<br>あおねぎ しめじ                |                              | けすりぶし うすぐちしようゆ<br>しお さけ               |   |
| 7<br>火  | ごはん<br>じゃがほたキムチ                      | ○  | ひたにく   | はくさいキムチ たまねぎ<br>にんじん にら                  | じやかいも こんにゃく<br>さんおんとう こまあぶら  | こいくちしようゆ<br>うすぐちしようゆ さけ               | 530 kcal<br>18.8 g<br>12.5 g  |
|         | もやしのナムル                              |    |  |  | りょくどうもやし にんじん<br>こまつな        | こめず こいくちしようゆ<br>しお                    |   |
|         | ごはん<br>とりにくと<br>はるやさいの<br>レモンいため     |    | とりにく   | キャベツ にんじん<br>たまねぎ アスパラガス                 | なたねあぶら かたくりこ                 | こいくちしようゆ<br>レモンかじゅう<br>しお さけ<br>こしょう  |   |
| 8<br>水  | ごはん<br>こうふのあかだし                      | ○  | こうふ わかめ<br>まめみそ                                | たまねぎ にんじん なめこ<br>あおねぎ                    | こめ                           | けすりぶし だしこんぶ                           | 522 kcal<br>24.1 g<br>12.3 g  |
|         | コッペパン<br>☆はるやさいの<br>クリームに            |    | とりにく ベーコン<br>きゅうにゅう<br>たうしんにゅう<br>ひじき くきわかめ ツナ | キャベツ ☆えんどうまめ<br>にんじん たまねぎ                | コッペパン<br>じやかいも こむぎこ<br>バター   | しお こしょう さけ                            |   |
|         | かいそうサラダ                              |    |  | きゅうり にんじん コーン                            | じょうはくとう<br>なたねあぶら            | こいくちしようゆ からし<br>うすぐちしようゆ こめず          |   |
| 9<br>木  | ☆えんどうごはん<br>めはるのからあげ                 | ○  | めはる  | ☆えんどうまめ<br>にんにく しょうが                     | こめ                           | さけ しお だしこんぶ                           | 605 kcal<br>26.9 g<br>23.3 g  |
|         | ひたじる                                 |    | ひたにく あぶらあげ<br>しんしゅうみそ あかみそ                     | たいこん にんじん ごぼう<br>あおねぎ                    | かたくりこ なたねあぶら                 | こいくちしようゆ さけ<br>しお                     |   |
| 13<br>月 | ごはん<br>だけのこいり<br>ハンバーグの<br>くじょうねぎソース | ○  | だけのこいり<br>ポークハンバーグ                             | たまねぎ あおねぎ                                | なたねあぶら さんおんとう<br>かたくりこ       | こいくちしようゆ みりん                          | 580 kcal<br>21.6 g<br>15.3 g  |
|         | とうふとわかめの<br>みそしる                     |    | とうふ あぶらあげ<br>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                           |                              | けすりぶし                                 |   |
|         | ごはん<br>おやこどんのぐ                       |    | とりにく たまご                                       | にんじん えのきだけ<br>たまねぎ みつば                   | こめ                           | さけ こいくちしようゆ<br>うすぐちしようゆ みりん<br>けすりぶし  |   |
| 14<br>火 | こまつな<br>おかかあえ                        | ○  | ちくわ はなかつお                                      | キャベツ こまつな<br>にんじん                        | さんおんとう かたくりこ                 | こいくちしようゆ                              | 555 kcal<br>27.5 g<br>13.1 g  |
|         | ごはん<br>ぶたにくと<br>キャベツのみそいため           |    | ひたにく あかみそ                                      | キャベツ にんじん<br>あおビーマン にんにく                 | こめ                           | しお こしょう さけ                            |   |
| 15<br>水 | 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<br>えのきだけ あおねぎ              | さんおんとう なたねあぶら                | けすりぶし しお<br>うすぐちしようゆ<br>こいくちしようゆ さけ   | 560 kcal<br>23.4 g<br>15.4 g  |
|         | こがたパン<br>アボリタン                       |    | ポークウインナー<br>ベーコン                               | たまねぎ にんじん<br>あおビーマン マッシュルーム              | スパゲティ さんおんとう<br>なたねあぶら       | しお トマトケチャップ<br>ウスターーソース こしょう<br>コンソメ  |   |
|         | うみとはだけのサラダ                           |    | たいす ツナ   | キャベツ きゅうり にんじん<br>コーン                    | じょうはくとう なたねあぶら               | こいくちしようゆ こめず<br>しろいりごま                |   |
| 17<br>金 | かつおめし                                | ○  | かつお  | あおねぎ しょうが                                | こめ さんおんとう                    | こいくちしようゆ さけ<br>しお だしこんぶ みりん           | 685 kcal<br>30.6 g<br>27.0 g<br><br><b>しきいひ ここんで<br/>食育の日献立<br/>～うづぎな<br/>～高知県～</b> |
|         | とりのしおからあげ                            |    | とりにく   | にんにく                                     | さんおんとう かたくりこ<br>なたねあぶら こまあぶら | しお さけ                                 |   |
|         | にらのみそしる                              |    | あぶらあげ あかみそ<br>しんしゅうみそ                          | たまねぎ にら にんじん<br>えのきだけ                    |                              | けすりぶし                                 |   |
| 20<br>月 | ごはん<br>マー婆ーあつあげ                      | ○  | きぬあつあげ<br>ひたひきにく<br>あかみそ                       | たまねぎ にんじん あおねぎ<br>しお にんにく                | なたねあぶら さんおんとう<br>ごまあぶら かたくりこ | こいくちしようゆ<br>うすぐちしようゆ さけ<br>しお トウバンジャン | 564 kcal<br>20.6 g<br>17.4 g  |
|         | チジクンサイのスープ                           |    | ベーコン   | チジクンサイ えのきだけ<br>たまねぎ にんじん<br>りょくどうもやし しお |                              | チジクンブイヨン<br>うすぐちしようゆ しお<br>こしょう さけ    |   |

| 日    | ごndaてめい<br>献立名                             | きゅう<br>牛<br>乳        | あか ひかま<br>赤の仲間・<br>体をつくるもとになる               | みどり なひま<br>緑の仲間・<br>体の調子を整える                  | きく ひかま<br>黄の仲間・<br>エネルギーのもとになる  | その他  | エネルギー<br>たんぱく質<br>しつ<br>脂質   |
|------|--|----------------------|---|---|---|--|------------------------------|
| 21 火 | ごはん<br>しろみさかな<br>こうやどうふと<br>じゃがいもの<br>みそしる | ○ たら(こなつき)           | たまねぎ にんじん<br>あおビーマン                         | なたねあぶら さんおんとう<br>かたくりこ                        | こめ<br>じゃがいも  | こめず こいくちしょうゆ<br>しお<br>けすりぶし                              | 580 kcal<br>25.2 g<br>16.0 g |
| 22 水 | ごはん<br>にこにこ<br>はるやさいカレー<br>レモンあえ           | ○ ぶたにく               | にんにく しょウガ たまねぎ<br>にんじん キャベツ たけのこ<br>グリンピース  | じゃがいも なたねあぶら                                  | こめ<br>じゃがいも    | カレーご こしよう しお<br>カレールウ<br>こいくちしょうゆ<br>レモンかじゅう<br>こいくちしょうゆ | 597 kcal<br>22.2 g<br>16.0 g |
| 23 木 | あじつけパン<br>とりにくとたいすの<br>トマトに<br>ひじきのサラダ     | ○ とりにく ベーコン<br>だいす   | たまねぎ にんじん                                   | あじつけパン<br>じゃがいも さんおんとう<br>なたねあぶら              | トマトケチャップ<br>あかワイン こしよう<br>ウスターーソース しお<br>こいくちしょうゆ<br>こめず しお こしよう                                |  | 645 kcal<br>28.2 g<br>23.3 g |
| 24 金 | さんさいごはん<br>どりにくのいちみやき<br>こまつなのみそしる         | ○ あぶらあげ              | さんさいミックス<br>・たけのこ<br>・わらび<br>・えのきだけ<br>にんじん | こめ さんおんとう<br>なたねあぶら                           | うすぐちしょうゆ しお<br>さけ こいくちしょうゆ<br>だしこんぶ みりん   |  | 584 kcal<br>27.1 g<br>22.4 g |
| 27 月 | むぎごはん<br>ビビンバ<br>わかめスープ                    | ○ あいびきにく             | にんにく しょウガ せんまい<br>りょくとうもやし にんじん<br>にら       | しろいりこま しろすりごま<br>さんおんとう かたくりこ<br>こまあぶら なたねあぶら | さけ こいくちしょうゆ<br>みりん しお<br>トウバンジャン  |  | 547 kcal<br>22.4 g<br>15.4 g |
| 28 火 | ごはん<br>じゃかいものそぼろに<br>キャベツのこまあえ             | ○ どりひきにく<br>さつまあげ    | たまねぎ にんじん<br>グリンピース しょウガ                    | こまあぶら<br>なたねあぶら                               | チキンブイヨン<br>うすぐちしょうゆ しお<br>こしよう さけ   |  | 544 kcal<br>21.6 g<br>12.5 g |
| 29 水 | ごはん<br>さほのねぎみそやき<br>さわにわん                  | ○ さば しろみそ<br>しんしゅうみそ | しょウガ あおねぎ                                   | こめ  | さけ みりん  |  | 591 kcal<br>27.8 g<br>19.4 g |
| 30 木 | まっちゃんあげパン<br>ベーコンのスープに<br>こめこマカロニの<br>サラダ  | ○ ベーコン どりにく          | にんじん たまねぎ こまつな<br>ズッキーニ ハセリ                 | こがたパン なたねあぶら<br>グラニューとうふんとう                   | まっちゃん   |  | 574 kcal<br>20.7 g<br>25.5 g |
| 31 金 | ごはん<br>ぶたにくとこぼうの<br>しぐれに<br>はるやさいのみそしる     | ○ ぶたにく               | こぼう しょウガ                                    | じゃがいも なたねあぶら<br>さんおんとう                        | こめこマカロニ<br>ソソエッグマヨネーズ   | こめず しお<br>からしこ   | 568 kcal<br>24.7 g<br>15.3 g |

※ 材料の都合で食材を変更することがあります。

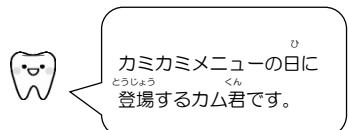
※ 食材の産地は、木津川市のホームページに掲載しています。

※ 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年生がさやむきしてくれたものを使っています。



### こんげつ しょウ ょうい きづ がわ し さん しゃくざい 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 ○てんぢや ○まっちゃん  
○ズッキーニ

