





5月 予定献立表 (A)

木津川市立
学校給食センター

中学校

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		
1・水	ごはん						米			
	鶏そぼろ丼の具		鶏ひき肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ 干しいたけ しょうが コーン	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節	792 kcal 29.9 g 19.1 g
	玉ねぎのみそ汁	○	油揚げ 赤みそ 信州みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし			削り節	
	かしわもち						かしわもち			こどもの日 献立
2・木	ごはん						米			
	ちくわのてん茶揚げ		ちくわ				米粉ミックス	なたね油	てん茶 抹茶	720 kcal 31.7 g 16.9 g
	手作りお茶ふりかけ	○	糸かつお ちりめんじゃこ				白いりごま 上白糖	なたね油	てん茶 濃口しょうゆ 酒 みりん	
	真だくさんすまし汁		豆腐 鶏肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう しめじ 大根			削り節 酒 塩 薄口しょうゆ	八十八夜 献立
7・火	ごはん						米			
	じゃが豚キムチ	○	豚肉		にんじん じゃ	白菜キムチ 玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 三温糖	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒	650 kcal 22.2 g 13.9 g
	もやしのナムル				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	
8・水	ごはん						米			
	鶏肉と春野菜の レモン炒め	○	鶏肉		にんじん アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ レモン果汁 酒 塩 こしょう	640 kcal 29.4 g 13.3 g
	豆腐の赤だし		豆腐 豆みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ なめこ			削り節 だし昆布	
9・木 (W)	コッペパン						コッペパン			
	☆春野菜のクリーム煮	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	☆えんどうまめ にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター	塩 こしょう 酒	758 kcal 33.3 g 28.1 g
	海藻サラダ		ツナ	ひじき 茎わかめ	にんじん	きゅうり コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ からし粉 薄口しょうゆ 米酢	
10・金	☆えんどうごはん				☆えんどうまめ		米		塩 酒 だし昆布	
	めばるの唐揚げ	○	めばる 			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩	713 kcal 33.7 g 22.9 g
	豚汁		豚肉 信州みそ 油揚げ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	こんにゃく		削り節 酒	
13・月	ごはん						米			
	ただのこ入り ハンバーグの 九条ねぎソース	○	ただのこ入り ポークハンバーグ		青ねぎ	玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん	704 kcal 24.9 g 17.3 g
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ			削り節	
14・火	ごはん						米			
	親子丼の具	○	鶏肉 卵		にんじん みつば	えのきたけ たまねぎ	三温糖 片栗粉		酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 削り節	683 kcal 33.7 g 14.7 g
	小松菜のおかか和え		ちくわ 花かつお		小松菜 にんじん	キャベツ			濃口しょうゆ	
15・水	ごはん						米			
	豚肉とキャベツの みそ炒め	○	豚肉 赤みそ		にんじん 青ピーマン	キャベツ にんにく	三温糖	なたね油	塩 こしょう 酒	694 kcal 28.0 g 17.6 g
	けんちん汁		豆腐 油揚げ		にんじん 青ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	こんにゃく		削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩	
16・木	小型パン						小型パン			
	ナポリタン	○	ポークウインナー ベーコン		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	スバグティ 三温糖	なたね油	塩 トマトケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ	723 kcal 28.6 g 23.7 g
	海と畑のサラダ		大豆 ツナ		にんじん	キャベツ コーン きゅうり	上白糖	なたね油 白いりごま	濃口しょうゆ 米酢	
17・金	かつお飯		かつお 		しょうが 青ねぎ		米 三温糖		濃口しょうゆ 酒 塩 だし昆布 みりん	838 kcal 36.5 g 31.9 g
	鶏の塩唐揚げ	○	鶏肉			にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	塩 酒	
	にらのみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ			削り節	食育の日献立 ～高知県～
20・月	ごはん						米			
	マーボー厚揚げ	○	絹揚げ 豚ひき肉 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン	694 kcal 24.4 g 20.3 g
	デングンサイのスープ		ベーコン		デングンサイ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 緑豆もやし しょうが			デングンサイ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	

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		
21 火	ごはん	○					米			
	白身魚の野菜あんかけ		たら（粉付）		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩	712 kcal 29.6 g 18.5 g
22 水	高野豆腐と じゃがいものみそ汁	○	高野豆腐 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		削り節	
	ごはん						米			
23 木	にこにこ春野菜カレー	○	豚肉		にんじん 	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ だけのこ グリーンピース キャベツ	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	736 kcal 26.8 g 18.5 g
	レモン和え			ちりめんじゃこ	にんじん				レモン果汁 濃口しょうゆ	
24 金	味付けパン	○					味付けパン			
	鶏肉と大豆のトマト煮		大豆 鶏肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	なたね油	トマトグチャップ 赤ワイン 塩 ウスターソース こしょう	811 kcal 35.1 g 28.6 g
25 土	ひじきのサラダ	○	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグ マヨネーズ	米酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう	
	山菜ごはん		油揚げ		にんじん	山菜ミックス ・たけのこ ・わらび ・えのきたけ 	米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 濃口しょうゆ 酒	710 kcal 32.0 g 26.2 g
26 日	鶏肉の一味焼き	○	鶏肉		青ねぎ 	しょうが にんにく	三温糖	ごま油 白いりごま	酒 みりん 一味とうがらし 濃口しょうゆ	
	小松菜のみそ汁		油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		小松菜 にんじん 青ねぎ 	だまねぎ しめじ	じゃがいも		削り節	
27 月	麦ごはん	○					米 大麦			
	ビビンバ		舌ひき肉		にんじん にら	にんにく しょうが ぜんまい 緑豆もやし	三温糖 片栗粉	白いりごま 白すりごま ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン	674 kcal 27.2 g 17.8 g
28 火	わかめスープ	○	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし しょうが		ごま油 なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
	ごはん						米			
29 水	じゃがいものそぼろ煮	○	鶏ひき肉 さつまいも		にんじん	玉ねぎ しょうが グリーンピース	じゃがいも こんにゃく 三温糖		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩 削り節	670 kcal 26.0 g 14.1 g
	キャベツのごま和え				小松菜 にんじん	キャベツ	上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ	
30 木	ごはん	○					米			
	さばのねぎみそ焼き		さば 白みそ 信州みそ		青ねぎ	しょうが	三温糖		酒 みりん	719 kcal 32.9 g 22.1 g
31 金	沢煮椀	○	豚肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 酒	
	抹茶揚げパン 						小型パン 粉糖 グラニュー糖	なたね油	抹茶	
32 土	ベーコンのスープ煮	○	ベーコン 鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ ズッキーニ	じゃがいも	なたね油	チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ こしょう 酒	700 kcal 24.8 g 30.7 g
	米粉マカロニのサラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり	米粉マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	米酢 塩 からし粉	
33 日	ごはん	○					米			
	豚肉とごぼうの しぐれ煮		豚肉			ごぼう しょうが	こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	699 kcal 29.8 g 17.8 g
34 月	春野菜のみそ汁	○	豚肉 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		削り節	

- ※ 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。
 ※ 献立表に記載しているエネルギー・たんぱく質・脂質は中学生1食分の値です。
 ※ 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。

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 ○てん茶 ○抹茶
○ズッキーニ

