

5月 予定献立表 (A)

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			792 kcal 29.9 g 19.1 g こどもの日 献立
	鶏そぼろ丼の具		鶏ひき肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ 干しこいだけ 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	
	玉ねぎのみぞ汁		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			
2 木	ごはん	○					米			720 kcal 31.7 g 16.9 g 八十八夜 献立
	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	
	手作りお茶ふりかけ		糸かつお ちりめんじゃこ				白いりこま 上白糖	なたね油	てん茶 濃口しょうゆ 酒 みりん	
	真たくさんすまし汁		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	
7 火	ごはん	○					米			650 kcal 22.2 g 13.9 g
	じゃが豚キムチ		豚肉		にんじん にら	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	
	もやしのナムル				にんじん 小松菜	緑豆もやし		白すりごま 白いりこま ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
8 水	ごはん	○					米			640 kcal 29.4 g 13.3 g
	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	
	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	コッペパン	○					コッペパン			758 kcal 33.3 g 28.1 g
	☆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	
	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	713 kcal 33.7 g 22.9 g
	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	
	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			704 kcal 24.9 g 17.3 g
	だけのこ入り ハンバーグの 九条ねぎソース		だけのこ入り ボーグハンバーグ		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	
	豆腐とわかめのみぞ汁		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			683 kcal 33.7 g 14.7 g
	親子丼の具		鶏肉 卵		にんじん みつば	えのきだけ 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	
	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			694 kcal 28.0 g 17.6 g
	豚肉とキャベツの みそ炒め		豚肉 赤みそ		にんじん 青ビーマン	キャベツ にんにく	三温糖	なたね油	塩 こしょう 酒	
	けんちん汁		豆腐 油揚げ		にんじん 青ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきだけ	こんにゃく		削り節 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩	
16 木	小型パン	○					小型パン			723 kcal 28.6 g 23.7 g
	ナポリタン		ボーグワインナー ベーコン		にんじん 青ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ 三温糖	なたね油	塩 トマトケチャップ ウスターーソース こしょう コンソメ	
	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 白いりこま	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 食育の日献立 ～高知県～
	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	
	にらのみぞ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にら にんじん	玉ねぎ えのきだけ			削り節	
20 月	ごはん	○					米			694 kcal 24.4 g 20.3 g
	マーボー厚揚げ		絹厚揚げ 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	
	チンゲンサイのスープ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん	えのきだけ 玉ねぎ 緑豆もやし しょうが			チキンブイヨン 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			712 kcal 29.6 g 18.5 g
	白身魚の野菜あんかけ		たら（粉付）		にんじん 青ビーマン	玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
	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	
22 水	ごはん	○					米			736 kcal 26.8 g 18.5 g
	にこにこ春野菜カレー		豚肉		にんじん	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	
	レモン和え			ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ			レモン果汁 濃口しょうゆ	
23 木	味付けパン						味付けパン			811 kcal 35.1 g 28.6 g
	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	トマトケチャップ 赤ワイン 塩 ウスターーソース こしょう	
	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	
24 金	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
	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 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	たまねぎ しめじ	じゃがいも		削り節	
27 月	麦ごはん	○					米 大麦			674 kcal 27.2 g 17.8 g
	ビビンバ		合ひき肉		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	酒 濃口しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン	
	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	
28 火	ごはん	○					米			670 kcal 26.0 g 14.1 g
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ しょうが グリンピース	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	
	キャベツのこま和え				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	
29 水	ごはん	○					米			719 kcal 32.9 g 22.1 g
	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	
	沢煮椀		豚肉		にんじん 青ねぎ	こぼう 大根	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 酒	
30 木	抹茶揚げパン	○					小型パン 粉糖 グラニュー糖	なたね油	抹茶	700 kcal 24.8 g 30.7 g
	ベーコンのスープ煮		ベーコン 鶏肉		にんじん バセリ	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 酒 こしょう	
	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	
31 金	ごはん	○					米			699 kcal 29.8 g 17.8 g
	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		
	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

