

## 6がつ よていにこんだてひょう(A)

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 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 ちょうし ととの 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 しづつ 脂質
3月	むぎごはん ピリから ぶたみそどんのぐ	○	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ にら ほししいたけ しょうが にんにく	こめ おおむぎ さんおんとう ごまあぶら かたくりこ	しお トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ こしょう みりん	574 kcal 23.2 g 17.2 g
	ニラスープ		ベーコン	にら たまねぎ にんじん えのきたけ りょくとうもやし	ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	
	<b>6月4日(火)~10日(月)は「歯と口の健康週間」です</b>						
4 火 歯	ごはん きりほしだいこんと じゃがいものにもの くきわかめのいたために ミニフィッシュ	○	ぶたにく あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん	こめ じゃがいも なたねあぶら さんおんとう	みりん こいくちしょうゆ さけ けずりぶし	608 kcal 25.2 g 16.2 g
	くきわかめ ちりめんじゃこ		くきわかめ ちりめんじゃこ		しろいりごま ごまあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ	
	ミニフィッシュ (こざかな)						
5 水 歯	ごはん くじらの ケチャップソース ちゅうかスープ	○	くじらにく	しょうが	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ こいくちしょうゆ しお トマトケチャップ あかワイン	594 kcal 28.9 g 16.3 g
			ぶたにく	たけのこ りょくとうもやし チングンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	なたねあぶら ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
	ミルクパン ミートボールの トマトに		にくだんご ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	ミルクパン じゃがいも さんおんとう なたねあぶら	チキンブイヨン しお トマトケチャップ カレーこ トマトピューレ ウスターーソース	
6 木 歯	ごぼうの ごまマヨサラダ	○	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	こめず しお	630 kcal 25.7 g 23.8 g
	ゆかりごはん きびなごの カレーあげ キャベツのみぞしる		きびなご	しょうが にんにく	こめ こめこミックス なたねあぶら	ゆかり こいくちしょうゆ さけ しお カレーこ	
	あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ		けずりぶし	
10 月 歯	ごはん いわしのにつけ きりほしだいこんの うめあえ ぐたくさんみぞしる	○	いわしのにつけ		こめ		566 kcal 25.6 g 14.4 g  入梅献立
	くきわかめ			きりほしだいこん にんじん	じょうはくとう しろいりごま	ぱいにくペースト こめず こいくちしょうゆ	
	あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ りょくとうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし	
11 火	ごはん にこにこ ビーフカレー さっぱりツナサラダ レモンゼリー	○	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ 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	629 kcal 22.4 g 17.3 g
	ツナ			キャベツ にんじん	じょうはくとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう しお	
					レモンゼリー		
12 水	ごはん あつあげと ぶたにくのみぞいため かきたまじる	○	ぶたにく きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ とうふ たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが	こめ さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお	597 kcal 26.4 g 17.3 g
				たまねぎ にんじん えのきたけ えのきたけ みつば	かたくりこ	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
	こがたパン				こがたパン		
13 木	やきそば パンパンジーふう サラダ	○	ぶたにく あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん りょくとうもやし	やきそばめん なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ しお こしょう やきそばソース	607 kcal 27.4 g 22.6 g
	ササミフレーク しんしゅうみそ			きゅうり にんじん	しろすりごま ごまあぶら じょうはくとう	こいくちしょうゆ こめず	
14 金	しんしょうがごはん とりにくの みそふうみやき すまじる	○	あぶらあげ	しんしょうが	こめ さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ だしこんぶ みりん さけ	610 kcal 26.4 g 21.1 g
	とりにく しんしゅうみそ			しょうが あおねぎ	さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ トウバンジャン	
	とうふ かまぼこ		たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ			うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
17 月	ごはん はっぽうさい くじょうねぎいり あげぎょうざ	○	ぶたにく	しょうが チングンサイ はくさい たまねぎ りょくとうもやし にんじん ほししいたけ たけのこ	こめ なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら	しお チキンブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	600 kcal 21.8 g 19.0 g
				くじょうねぎぎょうざ	なたねあぶら		

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 ちょうし どとの 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
18 火	ごはん カバオライスのぐ	○	とりひきにく ぶたひきにく だいす	たまねぎ にんじん たけのこ あおピーマン にんにく	こめ さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイヨン バジルペースト こしょう オイスターソース しお	556 kcal 23.4 g 15.3 g
	ビーフンスープ		とりにく	はくさい たまねぎ りょくとうもやし にんじん ほししいたけ あおねぎ	ビーフン なたねあぶら ごまあぶら	チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	
19 水	ごはん とりにくのみかんてりやき	○	とりにく		こめ マーマレード	さけ みりん こいくちしょうゆ	671 kcal 25.6 g 21.1 g  しょくいくひ 食育の日 こんだて 献立 ~まひめけん ~愛媛県~
	むぎみそのみそしる あまなつゼリー		あぶらあげ むぎみそ	たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ	じゃがいも	にぼし	
20 木	あじつけパン ポークピーンズ	○	だいす ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん	あじつけパン じゃがいも さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ あかワイン こしょう ウスターソース しお	654 kcal 28.0 g 24.3 g
	アスパラいり フレンチサラダ		チキンハム	キャベツ アスパラガス にんじん	なたねあぶら じょうはくとう	こめず しお こしょう	
21 金	うめちり えだまめごはん	○		えだまめ	こめ	しお うめちりごはんのもと	600 kcal 28.0 g 19.2 g
	あじのからあげ		あじ	にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	しお こいくちしょうゆ さけ	
	なすのみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	なす たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ		けずりぶし	
24 月	ごはん ぶたにくのこまに	○	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しろいりごま さんおんとう なたねあぶら しろすりごま	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし さけ	563 kcal 22.2 g 14.5 g
	きゅうりのかおりづけ			きゅうり	しろいりごま ラー油 じょうはくとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ こめず しお	
25 火	ごはん マーポーなす	○	ぶたひきにく あかみそ	なす たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	こめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン	543 kcal 21.6 g 15.0 g
	はるさめスープ		とりにく	はくさい りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン こしょう こいくちしょうゆ さけ しお	
26 水	ごはん さばのしおやき	○	さば		こめ		611 kcal 31.8 g 18.2 g
	まんがんじとうがらしのおかかいため		ちくわ いとかつお	まんがんじとうがらし	こんにゃく なたねあぶら	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
	なめこじる		とうふ とりにく あかみそ あぶらあげ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ		けずりぶし	
27 木	バターパン ぶたにくのケチャップいため	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん あおピーマン	バターパン なたねあぶら	さけ トマトケチャップ ウスターソース しお	605 kcal 23.8 g 26.5 g
	レタススープ		ベーコン	レタス たまねぎ コーン にんじん パセリ	なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
28 金	たこめし ちくわのごまあげ	○	たこ	あおねぎ しょうが	こめ さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん	548 kcal 21.1 g 17.3 g  はんげしょうこんだて 半夏生献立
	じゃがいものみそしる		ちくわ		しろいりごま くろいりごま こめこミックス なたねあぶら		
			あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん こまつな あおねぎ	じゃがいも	にぼし	

- ※ 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。

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 ょてい きづ がわ し さん しょくざい  
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 ○たまねぎ ○まんがんじとうがらし

