

6がつ よていにこんだてひょう(A)

小学校

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 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 しじつ 脂質
3月	むぎごはん ピリから ぶたみそどんのぐ ニラスープ	○	ぶたにく あかみそ ベーコン	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 にら たまねぎ にんじん えのきたけ りょくとうもやし	こめ おおむぎ さんおんとう ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら	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 うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	574 kcal 23.2 g 17.2 g
6月4日(火)～10日(月)は「 <small>がっ か か</small> 歯と口の健康週間」です							
4火	ごはん きりぼしだいこんと じゃがいものにも くきわかめのいために ミニフィッシュ	○	ぶたにく あぶらあげ くきわかめ ちりめんじゃこ ミニフィッシュ (こざかな)	きりぼしだいこん 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 しろいりごま ごまあぶら さんおんとう	みりん こいくちしょうゆ さけ けずりぶし こいくちしょうゆ さけ	608 kcal 25.2 g 16.2 g
5水	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 ぶたにく	しょうが たけのこ りょくとうもやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう なたねあぶら ごまあぶら	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 うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	594 kcal 28.9 g 16.3 g
6木	ミルクパン ミートボールの トマトに ごぼうの ごまマヨサラダ	○	にくだんご ベーコン ツナ	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 ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	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 ウスターソース こめず しお	630 kcal 25.7 g 23.8 g
7金	ゆかりごはん きびなごの カレーあげ キャベツのみそしる	○	きびなご あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	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 けずりぶし	571 kcal 17.2 g 15.5 g
10月	ごはん いわしのにつけ きりぼしだいこんの うめあえ ぐたくさんみそしる	○	いわしのにつけ くきわかめ あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	 きりぼしだいこん にんじん たまねぎ りょくとうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こめ しょうはくとう しろいりごま こんにゃく	 ばいにくペースト こめず こいくちしょうゆ けずりぶし	566 kcal 25.6 g 14.4 g <small>にゅうばいこんだて 入梅献立</small>
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 ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんじん	こめ じゃがいも なたねあぶら しょうはくとう なたねあぶら レモンゼリー	カレーこ こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ 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	629 kcal 22.4 g 17.3 g
12水	ごはん あつあげと ぶたにくのみそいため 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 たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	こめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	さけ みりん しお うすくちしょうゆ しお けずりぶし	597 kcal 26.4 g 17.3 g
13木	こがたパン やきそば パンパンジーふう サラダ	○	ぶたにく あおのり ササミフレーク しんしゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん りょくとうもやし きゅうり にんじん	こがたパン やきそばめん なたねあぶら しろすりごま ごまあぶら しょうはくとう	さけ こいくちしょうゆ しお こしょう やきそばソース こいくちしょうゆ こめず	607 kcal 27.4 g 22.6 g
14金	しんしょうがごはん とりにくの みそふうみやき すましじる	○	あぶらあげ とりにく しんしゅうみそ とうふ かまぼこ	しんしょうが しょうが あおねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ	こめ さんおんとう なたねあぶら さんおんとう	うすくちしょうゆ だしこんぶ みりん さけ こいくちしょうゆ さけ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお けずりぶし	610 kcal 26.4 g 21.1 g
17月	ごはん はっほうさい くじょうねぎいり あげぎょうざ	○	ぶたにく くじょうねぎぎょうざ	しょうが チンゲンサイ 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 なたねあぶら	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

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 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 脂質
18 火	ごはん	○			こめ		556 kcal 23.4 g 15.3 g
	ガバオライスのぐ		とりひきにく ぶたひきにく だいず	たまねぎ にんじん たけのこ あおピーマン にんにく	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ チキンフイヨン バジルペースト こしょう オイスターソース しお	
	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	チキンフイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	
19 水	ごはん	○			こめ		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～
	とりにくの みかんてりやき		とりにく		マーマレード	さけ みりん こいくちしょうゆ	
	むぎみその みそしる		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	
	あまなつゼリー				あまなつゼリー 		
20 木	あじつけパン	○			あじつけパン		654 kcal 28.0 g 24.3 g
	ホークビーンズ		だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん 	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	
	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	○			こめ		563 kcal 22.2 g 14.5 g
	ぶたにくのごまに		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	
	きゅうりの かおりづけ			きゅうり	しろいりごま ラーゆ 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	○			こめ		543 kcal 21.6 g 15.0 g
	マーボーなす		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	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	
	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	チキンフイヨン こしょう こいくちしょうゆ さけ しお	
26 水	ごはん	○			こめ		611 kcal 31.8 g 18.2 g
	さばのしおやき		さば				
	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	○			バターパン		605 kcal 23.8 g 26.5 g
	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	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	
	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	チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
28 金 	たこめし	○	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
	ちくわのごまあげ		ちくわ		しろいりごま ぐろいりごま こめこミックス なたねあぶら		
	じゃがいもの みそしる		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。



ひ  
カミカミメニューの日に  
とうしょう  
登場するカム君です。

こんげつ しょう よてい 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

