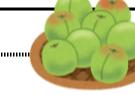
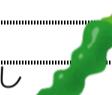


6かつ よていにこんだてひょう(B)

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 ちようし ことの 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 しつ 脂質 しつ
3月	むぎごはん ビリから ぶたみそどんのぐ	○	ふたにく 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	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 こいくちしようゆ 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 えのきだけ りょくとうもやし	ごまあぶら	うすくちしようゆ しお こしょう チキンブイヨン	
	6月4日(火)~10日(月)は「歯と口の健康週間」です						
4火 歯	ごはん くじらの ケチャップソース	○	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 こいくちしようゆ しお トマトケチャップ あかワイン	612 kcal 31.5 g 16.5 g
	ちゅうかスープ		ふたにく	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	うすくちしようゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
	ミニフィッシュ (こざかな)						
5水 歯	ごはん きりぼしたいこんと じゃがいものもの	○	ふたにく あぶらあげ	きりぼしたいこん にんじん さやいんげん	じゃがいも なたねあぶら さんおんとう	みりん こいくちしようゆ さけ けずりぶし	590 kcal 22.6 g 16.0 g
	くきわかめの いたために		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	こいくちしようゆ さけ	
	ゆかりごはん きびなこの カレーあげ	○	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 こいくちしようゆ さけ しお カレーご	
	キャベツのみぞしる		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	
7金 歯	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	チキンブイヨン しお トマトケチャップ カレーご トマトピューレ ウスターソース	630 kcal 25.7 g 23.8 g
	こ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	
	ごはん いわしのにつけ	○	いわしのにつけ		こめ		
10月 歯	きりぼしたいこんの うめあえ		くきわかめ	きりぼしたいこん 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 こいくちしようゆ	566 kcal 25.6 g 14.4 g にゅうぱいこんだて 入梅献立
	ぐだくさんみぞしる		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	
	ごはん あつあげと ぶたにくのみぞいため		ふたにく きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょが	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお	
11火	かきたまじる		とうふ たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきだけ みつば	かたくりこ	うすくちしようゆ しお けずりぶし	597 kcal 26.4 g 17.3 g
	ごはん にこにこ ビーフカレー	○	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ	カレーご こしょう しお カレールウ こいくちしようゆ	
	さっぱりツナサラダ		ツナ	キャベツ にんじん	じょうはくとう なたねあぶら	うすくちしようゆ こいくちしようゆ レモンかじゅう しお	
12水	レモンゼリー				レモンゼリー		
13木	しんしょうがごはん とりにくの みそふうみやき	○	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	うすくちしようゆ だしこんぶ みりん さけ	610 kcal 26.4 g 21.1 g
	すまじる		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	こいくちしようゆ さけ トウバンジャン	
	とうふ かまぼこ		たまねぎ にんじん えのきだけ あおねぎ ほししいたけ			うすくちしようゆ しお けずりぶし	
14金	こがたパン やきそば	○	ふたにく 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 こいくちしようゆ しお こしょう やきそばソース	607 kcal 27.4 g 22.6 g
	パンパンジーふう サラダ		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	こいくちしようゆ こめず	
	ごはん ふたにくのごまに	○	ふたにく ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん	こめ	こいくちしようゆ うすくちしようゆ けずりぶし さけ	
	きゅうりのかおりづけ			きゅうり	じろいりごま ラー油 じょうはくとう ごまあぶら	こいくちしようゆ こめず しお	563 kcal 22.2 g 14.5 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 からだをつくるもとになる	緑の仲間 からだの調子を整える	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 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
	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	しゃくいくひ 食育の日 こんだて 献立 えひめけん～ 愛媛県～
	あまなつゼリー				あまなつゼリー		
19 水	ごはん カバオライスのぐ	○	とりひきにく ふたひきにく 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	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	
	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
20 木	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		けずりふし	
	あじつけパン ホークビーンズ	○	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
21 金	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	
	ごはん	○			こめ		
	はっぽうさい	○	ぶたにく	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	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
24 月	くじょうねぎいり あげぎょうざ	○	くじょうねぎぎょうざ		なたねあぶら		
	ごはん	○			こめ		
	さばのしおやき	○	さば				
25 火	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	611 kcal 31.8 g 18.2 g
	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		けずりふし	
	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	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
26 水	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	
	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
	ちくわのごまあげ	○	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		
27 木	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	はんげしうこんだて 半夏生献立
	バターパン	○			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	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
28 金	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	

- ※ 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
とうじょうくん
登場するカム君です。

こんげつ しょう ょてい きづ かわ し さん しょくさい
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

