

6がつ よていにんだてひょう(B)

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
3月	むぎごはん	○			こめ おおむぎ		574 kcal 23.2 g 17.2 g
	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	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	
	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	
6月4日(火)～10日(月)は「 <small>がっ か か か げっ は くち けんこうしゅうかん</small> 歯と口の健康週間」です							
4火 	ごはん	○			こめ		612 kcal 31.5 g 16.5 g
	くじらの ケチャップソース		くじらにく	しょうが	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	
	ちゅうかスープ		ぶたにく	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	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	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ (こざかな)				
5水 	ごはん	○			こめ		590 kcal 22.6 g 16.0 g
	きりぼしだいこんと じゃがいものにももの		ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん 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 こいくちしょうゆ さけ けずりぶし	
6木 	くきわかめの いために	○	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	こいくちしょうゆ さけ	571 kcal 17.2 g 15.5 g
	ゆかりごはん		きびなご	しょうが にんにく	こめ	ゆかり	
	きびなごの カレーあげ				こめこミックス なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお カレーこ	
7金 	キャベツのみそしる	○	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	630 kcal 25.7 g 23.8 g
	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 ウスターソース	
10月 	ごはん	○			こめ		566 kcal 25.6 g 14.4 g
	いわしのにつけ		いわしのにつけ 				
	きりぼしだいこんの うめあえ		くきわかめ	きりぼしだいこん にんじん	じょうはくとう しろいりごま	ばいにくペースト こめず こいくちしょうゆ	
	ぐだくさんみそしる		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	
11火	ごはん	○			こめ		597 kcal 26.4 g 17.3 g
	あつあげと ぶたにくのみそいため		ぶたにく 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 しょうが	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお	
	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	
12水	ごはん	○			こめ		629 kcal 22.4 g 17.3 g
	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	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	
	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				レモンゼリー		
13木	しんしょうがごはん	○	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
	とりにくの みそふうみやき		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	
	すましじる		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	
14金	こがたパン	○			こがたパン		607 kcal 27.4 g 22.6 g
	やきそば		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	
	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	こいくちしょうゆ こめず	
17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	

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	赤の仲間 <small>あか なかま</small> 体をつくるもとになる	緑の仲間 <small>みどり なかま</small> 体の調子を整える	黄の仲間 <small>き なかま</small> エネルギーのもとになる	その他 <small>た</small>	エネルギー たんぱく質 脂質 <small>しつ</small>
18 火	ごはん	○	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
	とりにくの みかんてりやき						<div>しょくいくひ 食育の日 こんだて 献立 まひめけん ～愛媛県～</div>
	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 		
19 水	ごはん	○	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	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	
20 木	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	
21 金	あじつけパン	○			あじつけパン		654 kcal 28.0 g 24.3 g
	ポークビーンズ		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	
24 月	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	600 kcal 21.8 g 19.0 g
	ごはん				こめ		
	はっほうさい		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	
25 火	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		611 kcal 31.8 g 18.2 g
	ごはん				こめ		
	さばのしおやき		さば				
26 水	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	543 kcal 21.6 g 15.0 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		けずりぶし	
27 木	ごはん	○	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	548 kcal 21.1 g 17.3 g
	マーボーなす		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	
28 金	はるさめスープ	○					605 kcal 23.8 g 26.5 g
	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	
	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		
28 金	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 ごまつな あおねぎ	じゃがいも	にぼし	<div>はんげしょうこんだて 半夏生献立</div>
	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	
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。



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

