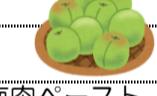
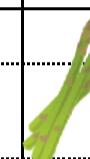


6月 予定献立表 (A)

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		
3月	麦ごはん	○					米 大麦			
	ビリ辛 豚みそ丼の具		豚肉 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油	塩 トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒 こしょう みりん	707 kcal 27.9 g 20.1 g
	ニラスープ		ベーコン		にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ 緑豆もやし		ごま油	薄口しょうゆ 塩 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	ごはん	○					米			
	切干大根と じゃがいもの煮物		豚肉 油揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根	じゃがいも 三温糖	なたね油	みりん 削り節 濃口しょうゆ 酒	746 kcal 30.2 g 18.8 g
	茎わかめの炒め煮			茎わかめ ちりめんじゃこ			三温糖	白いりこま ごま油	濃口しょうゆ 酒	
5水	ミニフィッシュ	○		ミニフィッシュ (小魚)						
	ごはん						米			
	くじらの ケチャップソース		くじら肉			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	酒 濃口しょうゆ 塩 赤ワイン トマトケチャップ	735 kcal 35.2 g 18.9 g
6木	中華スープ	○	豚肉		チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	たけのこ 緑豆もやし 干ししいたけ		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン	
	ミルクパン						ミルクパン			
	ミートボールの トマト煮		肉団子 ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	なたね油	チキンブイヨン 塩 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース カレー粉	793 kcal 31.6 g 28.9 g
7金	ごぼうの ごまマヨサラダ	○	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ 白すりごま	米酢 塩	
	給食なし									
	ごはん						米			
10月	いわしの煮付け	○	いわしの煮つけ							672 kcal 28.2 g 15.5 g
	切干大根の梅和え			茎わかめ	にんじん	切干大根	上白糖	白いりこま	梅肉ペースト 米酢 濃口しょうゆ	
	具たくさんみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ 緑豆もやし	こんにゃく		削り節	入梅献立
11火	ごはん	○	牛肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	米			
	にこにこ ビーフカレー					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	770 kcal 27.2 g 20.1 g
	さっぱり ツナサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ	上白糖	なたね油	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ レモン果汁 塩	
12水	レモンゼリー						レモンゼリー			
	ごはん	○					米			
	厚揚げと 豚肉のみそ炒め		豚肉 細厚揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん	玉ねぎ 白ねぎ しょうが	三温糖	なたね油	酒 みりん 塩	736 kcal 31.6 g 20.2 g
	かき玉汁		豆腐 鶏卵 かまぼこ		にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		薄口しょうゆ 塩 削り節	
13木	小型パン	○					小型パン			
	焼きそば		豚肉	青のり	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 緑豆もやし	焼きそばめん	なたね油	酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 焼きそばソース	743 kcal 33.0 g 26.8 g
	バンバンジー風 サラダ		ササミフレーク 信州みそ		にんじん	きゅうり	上白糖	白すりごま ごま油	濃口しょうゆ 米酢	
14金	新しょうがごはん	○	油揚げ			新しょうが	米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ みりん だし昆布 酒	
	鶏肉の みそ風味焼き		鶏肉 信州みそ		青ねぎ	しょうが	三温糖		濃口しょうゆ 酒 トウバンジャン	740 kcal 31.4 g 24.2 g
	すまし汁		豆腐 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 干ししいたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節	
17月	ごはん	○					米			
	八宝菜		豚肉		チンゲンサイ にんじん	しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ 緑豆もやし	片栗粉	なたね油 ごま油	塩 チキンブイヨン 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒	754 kcal 26.6 g 23.0 g
	九条ねぎ入り 揚げぎょうざ		九条ねぎ ぎょうざ					なたね油		

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		
18 火	ごはん	○					米			
	カバオライスの具		鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ にんにく	三温糖	なたね油	濃口しょうゆ こしょう チキンフィヨン バジルペースト オイスターソース 塩	682 kcal 27.9 g 17.5 g
	ビーフンスープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜 玉ねぎ 緑豆もやし 干ししいたけ	ビーフン	なたね油 ごま油	チキンフィヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
19 水	ごはん	○					米			811 kcal 30.0 g 24.2 g 食育の日 献立 ~愛媛県~
	鶏肉のみかん照り焼き		鶏肉				ママレード		酒 みりん 濃口しょうゆ	
	麦みそのみぞ汁		油揚げ 麦みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも		煮干し	
20 木	あまなつゼリー						あまなつゼリー			
	味付けパン	○					味付けパン			822 kcal 34.7 g 29.5 g
	ポークピーンズ		大豆 豚肉 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 こしょう ウスターソース 塩	
	アスパラ入り フレンチサラダ		チキンハム		アスパラガス にんじん	キャベツ	上白糖	なたね油	米酢 塩 こしょう	
21 金	うめちり 枝豆ごはん	○				えだまめ	米		塩 うめちりごはんの素	735 kcal 33.0 g 22.6 g
	あじの唐揚げ		あじ			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油	塩 濃口しょうゆ 酒	
	なすのみぞ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	なす 玉ねぎ しめじ			削り節	
24 月	ごはん	○					米			692 kcal 26.8 g 16.5 g
	豚肉のごま煮		豚肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	白いりごま なたね油 白すりごま	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 削り節	
	きゅうりの香り漬け					きゅうり	上白糖	白いりごま ごま油 ラー油	濃口しょうゆ 米酢 塩	
25 火	ごはん	○					米			667 kcal 25.6 g 17.2 g
	マーボーなす		豚ひき肉 赤みそ		にんじん 青ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが にんにく 干ししいたけ	三温糖 片栗粉	こま油 なたね油	濃口しおり ショウガ 酒 塩 トウバンジャン	
	春雨スープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし 玉ねぎ しょうが 干ししいたけ	春雨	こま油 なたね油	チキンフィヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
26 水	ごはん	○					米			744 kcal 38.0 g 21.0 g
	さばの塩焼き		さば							
	万願寺とうがらしの おかか炒め		ちくわ 糸かつお		万願寺 とうがらし		こんにゃく	なたね油	みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	
27 木	なめこ汁	○	豆腐 鶏肉 油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ なめこ			削り節	
	バターパン						バターパン			758 kcal 29.3 g 32.5 g
	豚肉の ケチャップ炒め		豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ		なたね油	酒 トマトケチャップ ウスターソース 塩	
28 金	レタススープ	○	ベーコン		にんじん パセリ	レタス 玉ねぎ コーン		なたね油	チキンフィヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
	たこめし		たこ		青ねぎ	しょうが	米 三温糖		濃口しょうゆ 酒 塩 だし昆布 みりん	672 kcal 25.0 g 20.5 g
	ちくわのごま揚げ		ちくわ				米粉ミックス	白いりごま 黒いりごま なたね油		
	じゃがいもの みそ汁	○	油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 小松菜 青ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		煮干し	半夏生献立

- ※ 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・脂質は中学生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。



力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 ○玉ねぎ ○万願寺とうがらし

