

6月 予定献立表 (B)

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			707 kcal 27.9 g 20.1 g	
	ピリ辛 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		
	ニラスープ		ベーコン		にら にんじん	玉ねぎ えのきだけ 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			753 kcal 37.8 g 19.1 g	
	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		
	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		
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ (小魚)								
5水 	ごはん	○					米			728 kcal 27.6 g 18.6 g	
	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		
	茎わかめの炒め煮			茎わかめ ちりめんじゃこ			三温糖	白いりごま ごま油	濃口しょうゆ 酒		
6木 	ゆかりごはん	○					米		ゆかり	701 kcal 20.0 g 18.0 g	
	きびなごの カレー揚げ		きびなご			しょうが にんにく	米粉ミックス	なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 カレー粉		
	キャベツのみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ			削り節		
7金	給食なし										
10月 	ごはん	○					米			672 kcal 28.2 g 15.5 g	
	いわしの煮付け		いわしの煮つけ								
	切干大根の梅和え			茎わかめ	にんじん	切干大根	上白糖	白いりごま	梅肉ペースト 米酢 濃口しょうゆ		
	具だくさんみそ汁		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	○					米			736 kcal 31.6 g 20.2 g	
	厚揚げと 豚肉のみそ炒め		豚肉 絹厚揚げ 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		
	かき玉汁		豆腐 鶏卵 かまぼこ		にんじん みつば	玉ねぎ えのきだけ	片栗粉		薄口しょうゆ 塩 削り節		
12水	ごはん	○					米			770 kcal 27.2 g 20.1 g	
	にこにこ ビーフカレー		牛肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	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		
	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		
	レモンゼリー						レモンゼリー				
13木	新しょうがごはん	○					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	740 kcal 31.4 g 24.2 g
	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		
	すまし汁		豆腐 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきだけ 干しいたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節		
14金	小型パン	○					小型パン			743 kcal 33.0 g 26.8 g	
	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		
	パンパンジー風 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		
17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		

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			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				マーマレード		酒 みりん 濃口しょうゆ	
	麦みそのみそ汁		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	
	あまなつゼリー						あまなつゼリー			
19 水	ごはん	○					米			682 kcal 27.9 g 17.5 g
	カバオライスの真		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 チキンフイヨン バジルペースト オイスターソース 塩	
	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 干しいいたけ	ビーフン	なたね油 ごま油	チキンフイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
20 木	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	
	なすのみそ汁		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	
21 金	味付けパン	○					味付けパン			822 kcal 34.7 g 29.5 g
	ポークビーンズ		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	
24 月	ごはん	○					米			754 kcal 26.6 g 23.0 g
	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 干しいいたけ 緑豆もやし	片栗粉	なたね油 ごま油	塩 チキンフイヨン 濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ	
	九条ねぎ入り 揚げぎょうざ		九条ねぎ ぎょうざ					なたね油		
25 火	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	
	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	
26 水	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 干しいいたけ	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	濃口しょうゆ 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 干しいいたけ	春雨	ごま油 なたね油	チキンフイヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
27 木	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 半夏生献立
	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	
28 金	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	
	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	チキンフイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	

※ 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。



カ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

