

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			
	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			
	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	753 kcal 37.8 g 19.1 g
	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	
5 水	ミニフィッシュ	○		ミニフィッシュ (小魚)						
	ごはん						米			
	切干大根と じゃかいもの煮物		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	728 kcal 27.6 g 18.6 g
6 木	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	
	ゆかりごはん						米		ゆかり	
	さひなこの カレー揚げ		きびなこ			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	701 kcal 20.0 g 18.0 g
	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			
	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	白いりごま	梅肉ペースト 米酢 濃口しょうゆ		
11 火	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
	ごはん						米			
	厚揚げと 豚肉のみそ炒め		豚肉 紺厚揚げ 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
12 水	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	
	ごはん						米			
	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	770 kcal 27.2 g 20.1 g
13 木	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			
	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	
14 金	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 えのきだけ 干ししいたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節	
	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
	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			
	豚肉のこま煮		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	692 kcal 26.8 g 16.5 g
	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				ママレード		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 チキンブイヨン 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 干ししいたけ	ビーフン	なたね油 ごま油	チキンブイヨン 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
	ハ宝菜		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	
	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	
26 水	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	667 kcal 25.6 g 17.2 g
	ごはん						米			
	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	ごま油 なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン	
27 木	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	ごま油 なたね油	チキンブイヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	672 kcal 25.0 g 20.5 g 半夏生献立
	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	
	ちくわのこま揚げ		ちくわ				米粉ミックス	白いりこま 黒いりごま なたね油		
28 金	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	758 kcal 29.3 g 32.5 g
	バターパン						バターパン			
	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	チキンブイヨン 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

