

# 5がつ よていこんだてひょう(A)

小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	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 しつ 脂質
1 木	ごはん たけのこいりハンバーグの くじょうねぎソース はるやさいのみそしる	○ ハンバーグ ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ あおねぎ	たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんとう かたりこ じやがいも	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし	568 kcal 21.5 g 13.3 g ひ こどもの日 こんだて 献立
2 金	ごはん とりにくのごまちゃんやき わかたけじる	○ とりにく どうふ とりにく わかめ		たけのこ たまねぎ にんじん みつば	こめ さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ みりん てんちゃ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	569 kcal 26.8 g 17.3 g はちじゅうはちや ハ十八夜 こんだて 献立
7 水	ごはん チャブチエ わかめスープ	○ ぶたひきにく わかめ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にら にんにく	たまねぎ にんじん じょうが りよくどうもやし チンゲンサイ あおねぎ	こめ はるさめ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら しろいりごま ごまあぶら なたねあぶら	さけ しお みりん こしょう いちみどうがらし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう さけ	525 kcal 20.4 g 13.3 g
8 木	こがたパン ナポリタン レモンふうみのサラダ	○ ウィンナー ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	キャベツ にんじん コーン	こがたパン スパゲティ さんおんとう なたねあぶら じょうはくどう なたねあぶら	しお トマトケチャップ ウスターーソース こしょう コンソメ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	561 kcal 21.4 g 18.0 g
9 金	さんさいごはん ちくわのいそべあげ あおさのみそしる	○ あぶらあげ ちくわ あおのり どうふ あおさ しんしゅうみそ あかみそ	さんさいミックス ・たけのこ ・わらび ・えのきたけ にんじん	にんにく たまねぎ にんじん しめじ	こめ さんおんとう なたねあぶら こめこミックス なたねあぶら けずりぶし	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん こいくちしょうゆ さけ こめ こめ けずりぶし	520 kcal 17.2 g 17.6 g
12 月	ごはん ハッシュドポーク フルーツポンチ	○ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ	ももかん りんごかん	こめ なたねあぶら みかんゼリー マスカットゼリー	あかワイン ハヤシルウ トマトケチャップ しお ウスターーソース こいくちしょうゆ こしょう みかんゼリー マスカットゼリー	596 kcal 18.5 g 14.8 g
13 火	ごはん ヤシニョムチキン ちゅうかスープ	○ とりにく とりにく	にんにく	たまねぎ りよくどうもやし こまつな にんじん ほししいたけ あおねぎ	こめ かたりこ なたねあぶら さんおんとう しろいりごま なたねあぶら ごまあぶら	さけ しお こしょう コチジャン トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	612 kcal 28.6 g 18.0 g
14 水	ごはん ★ 昨年度、恭仁小学校5年生(現在6年生)が考案した献立です! 豚(とん)でもないほど う米(まい)! ぶたじゃがいため けんちんじる	○ ぶたにく どうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ		こめ じゃがいも なたねあぶら こんにゃく	オイスターーソース しお こいくちしょうゆ てんちゃ こしょう けずりぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	549 kcal 22.1 g 14.3 g くにしよう 恭仁小 こうあんこんだて 考案献立
15 木	コッペパン ☆キャベツのクリームに ごぼうサラダ	○ とりにく ベーコン ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん えんどうまめ	ごぼう にんじん きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら しろすりごま じょうはくどう なたねあぶら	しお こしょう しろワイン こめず しお こしょう	600 kcal 27.6 g 22.6 g
16 金	☆えんどうごはん じろみぎがなの やさいあんかけ どうふとわかめのみそしる	○ たら(ごなつき) どうふ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	えんどうまめ たまねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんとう かたりこ けずりぶし	しお さけ だしこんぶ こめず こいくちしょうゆ しお	565 kcal 25.9 g 18.0 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	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
19 月	ごはん マーボーあつあげ チンゲンサイのスープ	○	あつあげ ぶたひきにく あかみそ ベーコン	たまねぎ にんじん あおねぎ しようが にんにく チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りょくどうもやし しょうが	こめ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお トウバンジャン チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ しお こしょう	565 kcal 20.6 g 17.5 g
20 火	ごはん にこにこチキンカレー カラフルサラダ	○	とりにく チキンハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん コーン	こめ じやがいも なたねあぶら じょうはくとう なたねあぶら	カレーご こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ こめず	586 kcal 23.7 g 13.2 g
21 水	ごはん ぶたにくの しょうがいため キャベツのみそしる	○	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん しお けずりぶし	574 kcal 24.2 g 16.6 g
22 木	ごはん ガバオライスのぐ とりにくのフォー	○	とりひきにく ぶたひきにく だいす	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう 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 しお バジルペースト こしょう オイスターソース	578 kcal 27.0 g 15.1 g
23 金	ごはん かつおのあますがけ にらのみそしる	○	かつお あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にら にんじん えのきたけ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	しお さけ こいくちしょうゆ こめず けずりぶし	619 kcal 29.6 g 17.0 g しょくいく ひ こんだて 食育の日献立 こうち けん ～高知県～
26 月	ごはん こうやどうふのたまごとじ もやしのごまあえ	○	こうやどうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん みつば	こめ さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし	572 kcal 29.0 g 15.9 g
27 火	ごはん とりにくとキャベツの ホイコーロー ちゅうかふう にくだんごスープ	○	とりにく あかみそ にくだんご	キャベツ にんじん ピーマン にんにく はくさい にんじん りょくどうもやし あおねぎ	こめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら	しお こしょう さけ コチジャン チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	552 kcal 27.7 g 13.6 g
28 水	ごはん さばのねぎみそやき さわにわん	○	さば しろみそ しんしゅうみそ ぶたにく	しょうが あおねぎ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こめ さんおんとう こんにゃく	さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	591 kcal 27.8 g 19.4 g
29 木	きなこあげパン ベーコンのスープに コールスロー	○	きなこ ベーコン とりにく チキンハム		こがたパン グラニューとう なたねあぶら ふんとう じやがいも なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	しお チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ こしょう こめず しお こしょう	517 kcal 21.2 g 20.9 g
30 金	ごはん ぶたにくごぼうの しぐれに こまつなのみそしる	○	ぶたにく あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう しょうが たまねぎ こまつな しめじ にんじん あおねぎ	こめ こんにゃく なたねあぶら さんおんとう じやがいも	こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	581 kcal 24.7 g 17.0 g

※ 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。

※ カレーに使用しているルウ(やさいカレー)は、アレルゲン28品目を使用していません。

※ 加工食品や調味料の原材料、アレルゲンについては、木津川市ホームページの

「食物アレルギー対応給食」項目内の「年間・月間使用食品配合表」をご覧ください。

☆15日(木)、16日(金)のえんどうまめは、市内小学校1・2年生がさやむきしてくれたものを  
使ってています。

## 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 ○てんちゃ

○チンゲンサイ ○たまねぎ ○ほうれんそう



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。