

5がつ よていこんだてひょう (A)

小学校

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 しじつ 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 かたくりこ じゃがいも	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし 	568 kcal 21.5 g 13.3 g 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やき わかたけじる	○	とりにく どうぶ 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 八十八夜 こんだて 献立
7 水	ごはん チャプチェ 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 しょうが りよくとうもやし 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 いちみつがらし 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	○	ウインナー 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 どうぶ 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 たまねぎ しめじ あおねぎ	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	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 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 ももかん りんごかん	にんにく たまねぎ にんじん しめじ	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 ウスターソース こいくちしょうゆ こしょう	596 kcal 18.5 g 14.8 g
13 火	ごはん ヤンニョムチキン ちゅうかスープ	○	とりにく とりにく	にんにく たまねぎ りよくとうもやし こまつな にんじん ほししいたけ あおねぎ	こめ かたくりこ 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 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 どうぶ 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 くにしょう 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 ぎゅうにゅう だっしふんにゅう 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 ごめず しお こしょう	600 kcal 27.6 g 22.6 g
16 金	☆えんどうごはん しろみぎかなの やさしいあんかけ どうぶとわかめのみそしる	○	たら(こなづき)  どうぶ 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 かたくりこ	しお さけ だしこんぶ ごめず こいくちしょうゆ しお けずりぶし	565 kcal 25.9 g 18.0 g

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 しつ</small>
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 しょうが 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 じゃがいも なたねあぶら じょうはくどう 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 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 だいず とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう にんにく たまねぎ りょくどうもやし チンゲンサイ にんじん	こめ さんおんとう なたねあぶら フォー 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 チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう	578 kcal 27.0 g 15.1 g
23金	ごはん かつおのあまずがけ 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
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 りょくどうもやし にんじん こまつな	こめ さんおんとう かたくりこ しろいりごま しろすりごま じょうはくどう	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 こいくちしょうゆ	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	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ コーン にんじん	こがたパン グラニューとう なたねあぶら ふんとう じゃがいも 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 ぶたにくとごぼうの 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 じゃがいも	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
登場するカム君です。