




5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		
1 木	ごはん	○					米			689 kcal 25.0 g 14.7 g
	たけのこ入りハンバーグの 九条ねぎソース		ハンバーグ 		青ねぎ	玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん	
	春野菜のみそ汁		豚肉 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		削り節 	こどもの日 献立
2 金	ごはん	○					米			687 kcal 31.9 g 19.5 g
	鶏肉のごま茶焼き		鶏肉				三温糖	白いりごま 	濃口しょうゆ 酒 みりん てんちゃ	
	若竹汁		豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん みつば	たけのこ 玉ねぎ 			薄口しょうゆ 塩 削り節	八十八夜 献立
7 水	ごはん	○					米			
	ハッシュドポーク		豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ		なたね油	赤ワイン ハヤシルウ トマトケチャップ 塩 ウスターソース こしょう 濃口しょうゆ	737 kcal 22.0 g 16.9 g
	フルーツポンチ					もも缶 りんご缶	みかんゼリー マスカットゼリー			
8 木	山菜ごはん	○	油揚げ		にんじん	山菜ミックス ・たけのこ 	米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 濃口しょうゆ 酒	638 kcal 20.0 g 20.6 g
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり			米粉ミックス	なたね油		
	あおさのみそ汁		豆腐 信州みそ 赤みそ	あおさ	青ねぎ	玉ねぎ しめじ			削り節	
9 金	小型パン	○					小型パン			
	ナポリタン		ウインナー ベーコン		にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ 三温糖	なたね油	塩 トマトケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ	682 kcal 25.5 g 21.0 g
	レモン風味のサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ コーン	上白糖	なたね油	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ レモン果汁	
12 月	ごはん	○					米			
	チャプチェ		豚ひき肉		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ にんにく	春雨 三温糖	なたね油 ごま油 白いりごま	酒 塩 みりん こしょう 一味唐辛子 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ チキンブイヨン	644 kcal 24.2 g 15.1 g
	わかめスープ		鶏肉	わかめ	にんじん 青ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ 緑豆もやし しょうが		ごま油 なたね油	薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
13 火	ごはん	★ 昨年度、恭仁小学校5年生（現在6年生）が考えた献立です！					米			
	豚（とん）でもないほど う米（まい）！ ぶたじゃがいため	○	豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 	なたね油 	オイスターソース 塩 濃口しょうゆ てん茶 こしょう	675 kcal 26.4 g 16.3 g
	けんちん汁		豆腐 油揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ	こんにゃく 		削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩	恭仁小 考案献立
14 水	ごはん	○					米			
	ヤンニョムチキン		鶏肉			にんにく	片栗粉 三温糖	なたね油 白いりごま	酒 塩 こしょう コチジャン みりん トマトケチャップ 濃口しょうゆ	757 kcal 34.9 g 21.0 g
	中華スープ		鶏肉		小松菜 にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 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	
15 木	☆えんどうごはん	○					米			
	白身魚の野菜あんかけ		たら(粉つき)		にんじん ピーマン	玉ねぎ 	三温糖 片栗粉	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩	694 kcal 31.3 g 21.3 g
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ			削り節	
16 金 	コッペパン	○					コッペパン			
	☆キャベツのクリーム煮		鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 	キャベツ 玉ねぎ えんどうまめ	じゃがいも 小麦粉	バター なたね油	塩 こしょう 白ワイン	750 kcal 34.0 g 26.8 g
	ごぼうサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり	上白糖	白すりごま なたね油	米酢 塩 こしょう	
19 月	ごはん	○					米			
	高野豆腐の卵とじ		高野豆腐 鶏肉 鶏卵		にんじん みつば	玉ねぎ	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 酒 塩 薄口しょうゆ みりん 削り節	706 kcal 35.3 g 18.3 g
	もやしのごま和え				にんじん 小松菜	緑豆もやし	上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ	

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		
20 火	ごはん	○					米			
	豚肉のしょうが炒め		豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	706 kcal 29.2 g 19.5 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ			削り節	
21 水	ごはん	○					米			
	にこにこチキンカレー		鶏肉		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	722 kcal 29.0 g 14.8 g
	カラフルサラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 米酢	
22 木	ごはん	○					米			
	かつおの甘酢がけ		かつお			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	塩 酒 濃口しょうゆ 米酢	767 kcal 36.2 g 19.8 g 食育の日献立 ～高知県～
	にらのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ			削り節	
23 金	ごはん	○					米			
	ガバオライスの具		鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆		にんじん ほうれん草	玉ねぎ たけのこ にんにく	三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 塩 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	712 kcal 32.9 g 17.3 g
	鶏肉のフォー		鶏肉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 緑豆もやし	フォー	なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
26 月	ごはん	○					米			
	マーボー厚揚げ		厚揚げ 豚ひき肉 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン	695 kcal 24.4 g 20.4 g
	チンゲンサイのスープ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 緑豆もやし 玉ねぎ しょうが		なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
27 火	ごはん	○					米			
	さばのねぎみそ焼き		さば 白みそ 信州みそ		青ねぎ	しょうが	三温糖		酒 みりん	719 kcal 32.9 g 22.1 g
	沢煮椀		豚肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 酒	
28 水	ごはん	○					米			
	鶏肉とキャベツの ホイコーロー		鶏肉 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	塩 こしょう 酒 コチジャン	675 kcal 33.4 g 15.4 g
	中華風肉団子スープ		肉団子		にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし		ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
29 木 	ごはん	○					米			
	豚肉とごぼうのしぐれ煮		豚肉			ごぼう しょうが	こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	717 kcal 29.7 g 19.9 g
	小松菜のみそ汁		油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		小松菜 にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		削り節	
30 金	きなこ揚げパン	○	きな粉				小型パン 粉糖 グラニュー糖	なたね油	塩	626 kcal 25.1 g 24.7 g
	ベーコンのスープ煮		ベーコン 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ こしょう	
	コールスロー		チキンハム		にんじん	キャベツ コーン		ノンエッグ マヨネーズ	米酢 塩 こしょう	

※ 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。

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 ○てん茶
○チンゲンサイ ○玉ねぎ ○ほうれん草



カミカミメニューの日に
とうじょう 登場するカム君です。