

5月 予定献立表 (B)

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 たけのこ入りハンバーグの 九条ねぎソース 春野菜のみそ汁	○	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 削り節 	689 kcal 25.0 g 14.7 g こどもの日 献立
2金	ごはん 鶏肉のごま茶焼き 若竹汁	○	鶏肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	米	白いりごま 	687 kcal 31.9 g 19.5 g 八十八夜 献立
7水	ごはん ハッシュドポーク フルーツポンチ	○	豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ	米	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
8木	山菜ごはん ちくわの磯辺揚げ あおさのみそ汁	○	油揚げ		にんじん	山菜ミックス ・たけのこ ・わらび ・えのきたけ	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
9金	小型パン ナポリタン レモン風味のサラダ	○	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
12月	ごはん チャブチエ わかめスープ	○	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	644 kcal 24.2 g 15.1 g
13火	ごはん 豚(とん)でもないほど う米(まい)! ぶたじやがいため けんちん汁	○	豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米	オイスターソース 塩 濃口しょうゆ てん茶 こしょう 削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩	675 kcal 26.4 g 16.3 g 恭仁小 考案献立
14水	ごはん ヤンニョムチキン 中華スープ	○	鶏肉		にんじん	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
15木	☆えんどうごはん 白身魚の野菜あんかけ 豆腐とわかめのみそ汁	○	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
16金	コッペパン ☆キャベツのクリーム煮 ごぼうサラダ	○	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	コッペパン	バター なたね油	塩 こしょう 白ワイン	750 kcal 34.0 g 26.8 g
19月	ごはん 高野豆腐の卵とじ もやしのごま和え	○	高野豆腐 鶏肉 鶏卵		にんじん みつば	玉ねぎ	三温糖 片栗粉	白すりごま なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 薄口しょうゆ みりん 削り節 濃口しょうゆ	706 kcal 35.3 g 18.3 g

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