

6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 からだ 体をつくるもとになる	緑の仲間 からだ 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
2月	ごはん どうふのちゅうかに もやしのナムル	○	どうふ、とりひきにく	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく	さんおんとう かたくりご ごまあぶら	ごいくちしようゆ さけ うすくちしようゆ チキンブイヨン ごめず ごいくちしようゆ しお	540 kcal 20.6 g 13.9 g
3火	ごはん こぎつねどんのぐ じゃがいものみそしる	○	とりにく あぶらあげ どうふ、しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ たまねぎ にんじん あおねぎ	さんおんとう なたねあぶら じやがいも	さけ みりん しお ごいくちしようゆ にぼし	611 kcal 25.5 g 19.0 g
6月4日(水)~10日(火)は「歯と口の健康週間」です							
4水	ごはん とりのさっぱりに くきわかめのきんぴら	○	とりにく きぬあつあげ くきわかめ さつまあげ	たけのこ にんじん さやいんげん しろいりごま ごまあぶら	こめ さんおんとう	けずりぶし ごめず ごいくちしようゆ さけ みりん ごいくちしようゆ さけ	548 kcal 24.3 g 12.4 g
5木	コッペパン ポークビーンズ きりぼしだいこんの ごママヨサラダ	○	たいづ ぶたにく ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん にんじん きゅうり	コッペパン じやがいも さんおんとう なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	トマトケチャップ あかワイン しお ウスターソース こしょう うすくちしようゆ しお	548 kcal 24.3 g 12.4 g
6金	むぎいりゆかりごはん きびなごのカレーあげ ごぼうのみそしる	○	きびなご あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ しめじ にんじん あおねぎ	こめ むぎ こめごミックス なたねあぶら	ゆかり こいくちしようゆ さけ しお カレーこ けずりぶし	570 kcal 17.2 g 15.5 g
9月	ごはん カミカミぶたキムチ ちゅうかスープ	○	ぶたにく とりにく	ごぼう にんじん たまねぎ はくさいキムチ たけのこ あおねぎ にんにく しょうが たまねぎ りょくどうもやし チンゲンサイ にんじん ほしいたけ あおねぎ	こめ ごまあぶら さんおんとう なたねあぶら ごまあぶら	しお さけ ごいくちしようゆ うすくちしようゆ こいくちしようゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	540 kcal 23.9 g 13.9 g
10火	ごはん くじらの ケチャップソース ぐだくさんみそしる	○	くじらにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ りょくどうもやし にんじん あおねぎ	がたくりご なたねあぶら さんおんとう こんにゃく	さけ ごいくちしようゆ しお トマトケチャップ あかワイン けずりぶし	596 kcal 28.3 g 16.0 g
11水	ごはん とりにくの ぱいにくとりやき すまじる	○	とりにく どうふ、かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん あおねぎ ほしいたけ	こめ さんおんとう	さけ ぱいにくペースト ごいくちしようゆ みりん しお うすくちしようゆ しお けずりぶし	554 kcal 24.4 g 16.3 g にゅうぱいこんだて 入梅献立
12木	こがたパン やきそば バシバシジーふうサラダ	○	ぶたにく あおのり ササミフレーク しんしゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん りょくどうもやし きゅうり にんじん	こがたパン やきそばめん なたねあぶら しろすりごま ごまあぶら じょうはくとう	さけ ごいくちしようゆ しお こしょう やきそばソース こいくちしようゆ こめず	608 kcal 27.3 g 22.6 g
13金	しんしょうがごはん シイラのからあげ なすのみそしる	○	あぶらあげ シイラ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しんしょうが にんにく しょうが なす 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 がたくりご なたねあぶら	うすくちしようゆ だしこんぶ みりん さけ ごいくちしようゆ さけ けずりぶし	603 kcal 17.7 g 18.8 g
16月	ごはん オイスターきんぴら ワンタンスープ	○	とりにく とりにく	ごぼう にんじん しょうが にんじん たまねぎ りょくどうもやし あおねぎ ほしいたけ	こめ こんにゃく さんおんとう ごまあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら なたねあぶら	ごいくちしようゆ さけ オイスターソース みりん チキンブイヨン しお さけ うすくちしようゆ こしょう	529 kcal 23.3 g 10.9 g

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	あか 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり 緑の仲間 からだ とどの 体の調子を整える	き 黄の仲間 エネルギーのもとになる	た その他	エネルギー たんぱく質 しづ 脂質
17 火	ごはん にこにこポークカレー フレンチサラダ	○	ぶたにく 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 コーン にんじん	じゃがいも なたねあぶら なたねあぶら じょうはくとう	カレーご カレールウ こいくちしょうゆ こしょう しお こめず しお こしょう	611 kcal 20.9 g 17.4 g
18 水	ごはん あじのごまみそやき たぬきじる	○	あじ あかみそ さつまあげ あぶらあげ	しょうが たいこん にんじん しょうが えのきたけ あおねぎ	さんおんどう しろいりごま こんにゃく	さけ しお みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお けざりぶし みりん	550 kcal 26.6 g 14.5 g
19 木	あじつけパン チキンピズッキーニの ハーブいため やさいスープ	○	とりにく ぶたにく	ズッキーニ たまねぎ にんじん にんにく パセリ たまねぎ りょくどうもやし にんじん コーン	あじつけパン じゃがいも オリーブオイル なたねあぶら	しお こしょう しろワイン バジル オールスパイス チキンブイヨン こしょう こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ さけ	559 kcal 28.5 g 18.0 g
20 金	ごはん とりにくの みかんてりやき じゃこてんのみそしる	○	とりにく じゃこてん むぎみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ マーマレード じゃがいも	さけ みりん こいくちしょうゆ にぼし	613 kcal 24.9 g 18.7 g しょくいく ひ こんだて 食育の日献立 えひめけん ～愛媛県～
23 月	ごはん とりにくのごまに きゅうりのかおりづけ	○	とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	じゃがいも しろいりごま さんおんどう なたねあぶら しろいりごま じょうはくとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ けざりぶし こいくちしょうゆ こめず しお ラーウ	531 kcal 21.2 g 11.6 g
24 火	ごはん マー婆ーなす はるさめスープ	○	ぶたひきにく あかみそ とりにく	なす たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく ほししいたけ はくさい りょくどうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ はるさめ なたねあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	542 kcal 21.7 g 14.9 g
25 水	ごはん さばのしおやき まんがんじどうがらしの おかかいため たまねぎのみそしる	○	さば ちくわ いとかつお わかめ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	まんがんじどうがらし たまねぎ しめじ にんじん あおねぎ	こめ こんにゃく なたねあぶら	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けざりぶし	610 kcal 30.1 g 18.8 g
26 木	ごはん とりのチリソース トックスープ	○	とりにく とりにく	じろねぎ チンゲンサイ にんじん りょくどうもやし あおねぎ	かたくりこ なたねあぶら さんおんどう ごまあぶら トップ なたねあぶら ごまあぶら	トマトケチャップ トウバンジャン こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	708 kcal 26.7 g 23.8 g
27 金	ごはん ぶたにくごぼうの やながわふう たこきゅうりの すのもの	○	ぶたにく たまご わかめ たこ	たまねぎ ごぼう にんじん みつば ほししいたけ きゅうり	さんおんどう かたくりこ しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しお けざりぶし こめず こいくちしょうゆ	573 kcal 24.9 g 15.4 g はんげしううこんだて 半夏生献立
30 月	ごはん ピリから ぶたみそどんのぐ かんてんスープ	○	ぶたにく あかみそ かんてん とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ にら ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	さんおんどう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら ごまあぶら	しお トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ こしょう みりん チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	558 kcal 24.8 g 14.6 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。

こんげつ しょう よてい き づ がわ しさん しょくさい
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



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。