

6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	た その他	エネルギー たんぱく質 しつ 脂質
2月	ごはん	○			こめ		540 kcal 20.6 g 13.9 g
	とうふのちゅうかに		とうふ 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 かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ チキンブイヨン	
	もやしのナムル			りよくとうもやし にんじん こまつな	しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ しお	
3火	ごはん	○			こめ		611 kcal 25.5 g 19.0 g
	こぎつねどんのぐ		とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお こいくちしょうゆ	
	じゃがいものみそしる		とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ	じゃがいも	にぼし	
が つか すい か か は くち けんこうしゅうかん 6月4日(水)～10日(火)は「歯と口の健康週間」です							
4水 	ごはん	○			こめ		548 kcal 24.3 g 12.4 g
	とりのさっぱり		とりにく きぬあつあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	こんにゃく じゃがいも さんおんとう	けずりぶし こめず こいくちしょうゆ さけ みりん	
	くきわかめのきんぴら		くきわかめ さつまあげ		しろいりごま ごまあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ	
5木 	コッペパン	○			コッペパン		548 kcal 24.3 g 12.4 g
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも さんおんとう なたねあぶら	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	
	きりぼしだいこんの ごまマヨサラダ		ツナ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	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	うすくちしょうゆ しお	
6金 	むぎいりゆかりごはん	○			こめ むぎ	ゆかり	570 kcal 17.2 g 15.5 g
	きびなごのカレーあげ		きびなご	しょうが にんにく	こめこミックス なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお カレーこ	
	ごぼうのみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう たまねぎ しめじ にんじん あおねぎ		けずりぶし	
9月 	ごはん	○			こめ		540 kcal 23.9 g 13.9 g
	カミカミぶたキムチ		ぶたにく	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	ごまあぶら さんおんとう	しお さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
	ちゅうかスープ		とりにく	たまねぎ りよくとうもやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	なたねあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
10火 	ごはん	○			こめ		596 kcal 28.3 g 16.0 g
	くじらの ケチャップソース		くじらにく	しょうが	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ こいくちしょうゆ しお トマトケチャップ あかワイン	
	ぐだくさんみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ りよくとうもやし にんじん あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし	
11水	ごはん	○			こめ		554 kcal 24.4 g 16.3 g にゅうばいこんだて 入梅献立
	とりにくの ばいにくてりやき		とりにく		さんおんとう		
	すましじる		とうふ かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
12木	こがたパン	○			こがたパン		608 kcal 27.3 g 22.6 g
	やきそば		ぶたにく あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん りよくとうもやし	やきそばめん なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ しお こしょう やきそばソース	
	パンパンジーふうサラダ		ササミフレーク しんしゅうみそ	きゅうり にんじん	しろすりごま ごまあぶら じょうはくとう	こいくちしょうゆ こめず	
13金	しんしょうがごはん	○	あぶらあげ	しんしょうが	こめ さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ だしこんぶ みりん さけ	603 kcal 17.7 g 18.8 g
	シイラのからあげ		シイラ	にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ	
	なすのみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	なす たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ		けずりぶし	
16月	ごはん	○			こめ		529 kcal 23.3 g 10.9 g
	オイスターきんぴら		とりにく	ごぼう にんじん しょうが	こんにゃく さんおんとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース みりん	
	ワンドンスープ		とりにく	にんじん たまねぎ りよくとうもやし あおねぎ ほししいたけ	ワンドンのかわ ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン しお さけ うすくちしょうゆ こしょう	

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 しつ 脂質
17 火	ごはん にこにこボーグカレー 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	こめ じゃがいも なたねあぶら なたねあぶら じょうはくどう	カレーこ 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 ぎつまあげ あぶらあげ	しょうが だいこん にんじん しょうが えのきたけ あおねぎ	こめ さんおんどう しろいりごま ごんにやく	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 けずりぶし みりん	550 kcal 26.6 g 14.5 g
19 木	あじつけパン チキンとズッキーニの 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 おぎみそ	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 しょういく 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	こめ 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 じょうはくどう ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ けずりぶし こいくちしょうゆ こめず しお ラーゆ	531 kcal 21.2 g 11.6 g
24 火	ごはん マーボーなす 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 はくぎい 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	こめ 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 ぎばのしおやき 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	○	ぎば 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 ごんにやく 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 けずりぶし	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	しろねぎ チンゲンサイ にんじん りょくどうもやし あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう ごまあぶら トック 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 ぶたにくのごぼうの やながわふう たこときゅうりの 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	こめ さんおんどう かたくりこ しろいりごま しろすりごま じょうはくどう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし こめず こいくちしょうゆ	573 kcal 24.9 g 15.4 g はんげしょうこんだて 半夏生献立
30 月	ごはん ピリから ぶたみそどんのぐ かんでんスープ	○	ぶたにく あかみそ かんでん とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ いら 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	こめ 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 しょうざい
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



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。