


6がつ よていこんだてひょう (B)

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 しじつ 脂質
2月	ごはん	○			こめ		
	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	611 kcal 25.5 g
	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	19.0 g
3火	ごはん	○			こめ		
	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	540 kcal 20.6 g 13.9 g
	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	
がっ か すい 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		
	とりのさっぱりに		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	548 kcal 24.3 g
	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	12.4 g
5木 	むぎいりゆかりごはん	○			こめ むぎ	ゆかり	
	きびなごのカレーあげ		きびなご	しょうが にんにく	なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお カレーこ	570 kcal 17.2 g 15.5 g
	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	
6金 	コッペパン	○			コッペパン		
	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	548 kcal 24.3 g
	ぎりぼしだいこんの ごまマヨサラダ		ツナ	ぎりぼしだいこん 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	12.4 g
9月 	ごはん	○			こめ		
	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	596 kcal 28.3 g
	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	16.0 g
10火 	ごはん	○			こめ		
	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	540 kcal 23.9 g 13.9 g
	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	はるさめ ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
11水	ごはん	○			こめ		
	とりにくの ばいにくてりやき		とりにく		さんおんとう 	さけ ばいにくペースト こいくちしょうゆ みりん しお	554 kcal 24.4 g 16.3 g
	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	にゅうばいこんだて 入梅献立
12木	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	
	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	603 kcal 17.7 g
	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	18.8 g
13金	こがたパン	○			こがたパン		
	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	608 kcal 27.3 g
	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	22.6 g
16月	ごはん	○			こめ		
	にこにこポークカレー		ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ カレールウ こいくちしょうゆ こしょう しお	611 kcal 20.9 g 17.4 g
	フレンチサラダ		チキンハム	キャベツ コーン にんじん	なたねあぶら じょうはくとう	こめず しお 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	た その他	エネルギー たんぱく質 しじふ 脂質	
17 火	ごはん オイスターきんぴら ワンダシスープ	○	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 ほししいたけ	こめ こんにゃく さんおんどう ごまあぶら ワンダンのかわ ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース みりん チキンブイヨン しお さけ うすくちしょうゆ こしょう	529 kcal 23.3 g 10.9 g	
18 水	ごはん あじのごまみそやき たまきじる	○	あじ あかみそ さつまあげ 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 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 けずりぶし みりん	550 kcal 26.6 g 14.5 g	
19 木	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	<td>たまねぎ にんじん あおねぎ</td> <td>こめ マーマレード じゃがいも</td> <td>さけ みりん こいくちしょうゆ にぼし</td> <td>613 kcal 24.9 g 18.7 g</td>	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
20 金	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	
23 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 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	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	
24 火	ごはん さばのしおやき まんがんじとうがらしの 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	 まんがんじとうがらし 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	<td>みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし</td> <td>610 kcal 30.1 g 18.8 g</td>	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
25 水	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	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 うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	542 kcal 21.7 g 14.9 g	
26 木 	ごはん ぶたにくとごぼうの 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	
27 金	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 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 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	
30 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	

※ 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。

こんげつ しょう よてい き づ がわ し さん しよくざい
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
○チンゲンサイ ○まんがんじとうがらし



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。