

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 ちょうどいととの 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
2月	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 とうふ 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	さんおんどう なたねあぶら じゃがいも	さけ みりん しお こいくちしょうゆ にぼし	611 kcal 25.5 g 19.0 g
3火	ごはん とうふのちゅうかに もやしのナムル	○	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 りょくどうもやし にんじん こまつな	さんおんどう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま しろいりごま 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 こめず こいくちしょうゆ しお	540 kcal 20.6 g 13.9 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	こめ こんにゃく じゃがいも さんおんどう	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 12.4 g
5木	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	しょうが にんにく	こめ むぎ なたねあぶら	ゆかり こいくちしょうゆ さけ しお カレーこ	570 kcal 17.2 g 15.5 g
6金	コッペパン ポークピーンズ きりほしたいこんの ごまマヨサラダ	○	だいす ぶたにく ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん きりほしたいこん にんじん きゅうり	コッペパン じやがいも さんおんどう 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 うすくちしょうゆ しお	548 kcal 24.3 g 12.4 g
9月	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	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう こんにゃく	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 けずりぶし	596 kcal 28.3 g 16.0 g
10火	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 さんおんどう はるさめ ごまあぶら	しお さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	540 kcal 23.9 g 13.9 g
11水	ごはん とりにくの ばいにくてりやき すまじる	○	とりにく とうふ かまぼこ わかめ		こめ さんおんどう	さけ ばいにくペースト こいくちしょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ しお けずりぶし	554 kcal 24.4 g 16.3 g にゅうばいこんだて 入梅献立
12木	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 さんおんどう なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら けずりぶし	うすくちしょうゆ だしこんぶ みりん さけ こいくちしょうゆ さけ けずりぶし	603 kcal 17.7 g 18.8 g
13金	こがたパン やきそば パン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 こいくちしょうゆ しお こしょう やきそばソース こいくちしょうゆ こめず	608 kcal 27.3 g 22.6 g
16月	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	こめ 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

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 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 ととの 体の調子を整える	き 黄の仲間 エネルギーのもとになる	そのた 他	エネルギー たんぱく質 しつ 脂質
17 火	ごはん オイスターきんぴら ワシタシスープ	○	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 ほしいたけ	こめ こんにゃく さんおんとう ごまあぶら ワシタシのがわ 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 たぬきじる	○	あじ あがみそ さつまあげ あぶらあげ	じょうが たいこん にんじん じょうが え のきたけ あおねぎ	こめ さんおんとう しろいりごま こんにゃく	さけ しお みりん 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		こめ マーマレード	さけ みりん こいくちしょうゆ	613 kcal 24.9 g 18.7 g しょくいく ひ こんだて 食育の日献立
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 ほしいたけ じょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	こめ さんおんとう 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 じょうが にんにく ほしいたけ はくさい りょくどうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほしいたけ じょうが	こめ さんおんとう 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 ほしいたけ きゅうり	こめ さんおんとう かたくりこ じろいりごま じろすりごま 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 はんげしうごんだて 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 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 とりにく	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 さんおんとう 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 けずりぶし こいくちしょうゆ こめず しお ラーベ	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 しょよう 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
○チンゲンサイ ○まんがんじどうがらし



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。