

## 6月 予定献立表 (A)

中学校

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		
2月	ごはん 豆腐の中華煮 もやしのナムル	○	豆腐 鶏ひき肉		にんじん にら にんじん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 綠豆もやし	三温糖 片栗粉 白すりごま 白いりごま ごま油	ごま油 米酢 濃口しょうゆ 塩	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ チキンブイヨン 酒 米酢 濃口しょうゆ 塩	663 kcal 24.4 g 15.9 g
3火	ごはん こぎつね丼の具 じゃがいものみそ汁	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ショウガ 玉ねぎ	三温糖 なたね油 じゃがいも	なたね油 酒 みりん 塩 濃口しょうゆ 煮干し	酒 みりん 塩 濃口しょうゆ	753 kcal 30.6 g 22.5 g
6月4日(水)~10日(火)は「歯と口の健康週間」です										
4水 歯	ごはん 鶏のさっぱり煮 茎わかめのきんぴら	○	鶏肉 紬厚揚げ さつま揚げ	茎わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ	米 こんにゃく じゃがいも 三温糖 三温糖	削り節 濃口しょうゆ 米酢 酒 みりん 濃口しょうゆ 酒	674 kcal 29.5 g 14.4 g	
5木 歯	コッペパン ポークビーンズ 切干大根の ごまマヨサラダ	○	大豆 豚肉 ベーコン ツナ		にんじん	玉ねぎ 切干大根 きゅうり	コッペパン じゃがいも 三温糖 上白糖	なたね油 ノンエッグ マヨネーズ 白いりごま 白すりごま	トマトケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう ウスターソース 薄口しょうゆ 塩	825 kcal 35.3 g 32.5 g
6金 歯	麦入りゆかりごはん きびなごの カレー揚げ ごぼうのみそ汁	○	きびなご 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	じょうが ごぼう 玉ねぎ しめじ	米 麦 米粉ミックス	なたね油 酒 塩	ゆかり 濃口しょうゆ 酒 塩 カレー粉 削り節	701 kcal 20.0 g 17.9 g
9月 歯	ごはん カミカミ豚キムチ 中華スープ	○	豚肉 鶏肉		にんじん 青ねぎ チシゲンサイ にんじん 青ねぎ	ごぼう しょうが 白菜キムチ 玉ねぎ たけのこ にんにく 玉ねぎ 千しこいたけ 綠豆もやし	米 三温糖 なたね油 ごま油	塩 酒 濃口しょうゆ	663 kcal 28.9 g 15.7 g	
10火 歯	ごはん くじらの ケチャップソース 真だくさんみそ汁	○	くじら肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ			しょうが 玉ねぎ 綠豆もやし	片栗粉 三温糖 なたね油 ごま油	酒 濃口しょうゆ 塩 トマトケチャップ 赤ワイン 削り節	736 kcal 34.5 g 18.6 g	
11水	ごはん 鶏肉の 梅肉照り焼き すまし汁	○	鶏肉 豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 千しこいたけ	米 三温糖		酒 塩 梅肉ペースト 濃口しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 塩 削り節	671 kcal 28.7 g 18.3 g 入梅献立
12木	小型パン 焼きそば パンパンジー風 サラダ	○	豚肉 ササミフレーク 信州みそ	青のり	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 綠豆もやし きゅうり	焼きそばめん 上白糖	なたね油 白すりごま ごま油	酒 焼きそばソース 塩 濃口しょうゆ こしょう 濃口しょうゆ 米酢	744 kcal 33.1 g 26.8 g
13金	新しょうがごはん シイラの唐揚げ なすのみそ汁	○	油揚げ シイラ 油揚げ 信州みそ 赤みそ			新しょうが にんにく じょうが なす 玉ねぎ しめじ	米 三温糖 片栗粉	なたね油 なたね油	薄口しょうゆ だし昆布 みりん 酒 濃口しょうゆ 酒 削り節	739 kcal 33.5 g 22.1 g
16月	ごはん オイスターきんぴら ワシタシスープ	○	鶏肉 鶏肉		にんじん にんじん 青ねぎ	ごぼう じょうが 玉ねぎ 千しこいたけ 綠豆もやし	米 ごま油 ワントンの皮 ごま油 なたね油	ごま油 酒 子キンブイヨン 塩 酒 薄口しょうゆ こしょう	濃口しょうゆ みりん オイスターソース 酒 子キンブイヨン 塩 酒 薄口しょうゆ こしょう	649 kcal 28.2 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		
17 火	ごはん	○					米			
	にこにこ ポークカレー		豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	カレー粉 こしょう 塩 カレールウ 濃口しょうゆ	755 kcal 25.4 g 20.2 g
	フレンチサラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ コーン	上白糖	なたね油	米酢 塩 こしょう	
18 水	ごはん	○					米			
	あじのごまみそ焼き たぬき汁		あじ 赤みそ さつま揚げ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ しょうが	三温糖 こんにゃく	白いりごま	酒 塩 濃口しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 塩 削り節 みりん	671 kcal 31.3 g 16.2 g
19 木	味付けパン チキンとズッキーニの ハーブ炒め	○	鶏肉		にんじん パセリ	ズッキーニ 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	塩 こしょう オールスパイス バジル 白ワイン	699 kcal 35.1 g 21.3 g
	野菜スープ		豚肉		にんじん	玉ねぎ コーン 緑豆もやし		なたね油	チキンブイヨン 塩 濃口しょうゆ こしょう 薄口しょうゆ 酒	
	ごはん						米			
20 金	鶏肉の みかん照り焼き	○	鶏肉				マーマレード		酒 みりん 濃口しょうゆ	744 kcal 29.0 g 21.0 g
	じゃこ天のみそ汁		じゃこ天 麦みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		煮干し	食育の日献立 ～愛媛県～
23 月	ごはん 鶏肉のごま煮	○	鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	米 じゃがいも 三温糖	白いりごま なたね油	濃口しょうゆ 削り節 薄口しょうゆ 酒	649 kcal 25.4 g 12.5 g
	きゅうりの香り漬け					きゅうり	上白糖	白いりごま ごま油	濃口しょうゆ 米酢 塩 ラー油	
24 火	ごはん マーボーなす	○	豚ひき肉 赤みそ		にんじん 青ねぎ	なす にんにく 玉ねぎ ショウガ 干しいたけ	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン	666 kcal 25.8 g 17.1 g
	春雨スープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし 玉ねぎ ショウガ 干しいたけ	春雨	ごま油 なたね油	チキンブイヨン 塩 酒 こしょう 濃口しょうゆ	
25 水	ごはん さばの塩焼き	○	さば				米			
	万願寺とうがらしの おかか炒め		ちくわ 糸かつお		万願寺とうがらし		こんにゃく	なたね油	みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	741 kcal 35.7 g 21.8 g
	玉ねぎのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ			削り節	
26 木	ごはん 鶏のチリソース	○	鶏肉			白ねぎ	片栗粉 三温糖	なたね油 ごま油	トマトケチャップ トウバンジャン 濃口しょうゆ	883 kcal 32.6 g 28.5 g
	トックスープ		鶏肉		チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	緑豆もやし	トック	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ こしょう 薄口しょうゆ 塩 チキンブイヨン	
27 金	ごはん 豚肉とごぼうの 柳川風	○	豚肉 鶏卵		にんじん みつば	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 削り節 薄口しょうゆ みりん 酒 塩	705 kcal 30.1 g 17.7 g
	たこきゅうりの 酢の物		たこ	わかめ		きゅうり	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 濃口しょうゆ	半夏生献立
	ごはん ピリ辛豚みそ丼の具		豚肉 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油	塩 トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒 こしょう みりん	687 kcal 30.1 g 16.7 g
30 月	寒天スープ	○	鶏肉	寒天	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン		なたね油 ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	

- ※ 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。
- ※ 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。

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  
○チンゲンサイ ○万願寺とうがらし



カミカミメニューの日に  
登場するカム君です。