

















5がつ よていこんだてひょう (B)



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 体をつくるものになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし とどの 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 しじつ 脂質	
1 金	ごはん ハンバーグ ～たけのこいり わふうあんかけ～ はるやさいのみそしる	○	ハンバーグ 	たけのこ くじょうねぎ	ごはん	こめ	こいくちしょうゆ さけ みりん	587 kcal 24.0 g 16.5 g こどもの日 こんだて 献立 
	ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ 		たまねぎ キャベツ にんじん くじょうねぎ 	じゃがいも 	けずりぶし			
7 木	さんさいごはん とりにくのしちみやしき わかめとたまねぎの みそしる	○	あぶらあげ	さんさいミックス ・たけのこ  ・わらび ・えのきたけ にんじん	こめ さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん こいくちしょうゆ さけ	610 kcal 27.2 g 24.7 g	
	とりにく		しょうが にんにく くじょうねぎ	さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ しちみとうがらし			
	わかめ あぶらあげ どうふ しんしゅうみそ あかみそ		にんじん たまねぎ くじょうねぎ	けずりぶし				
8 金	こがたパン ミートスパゲティ カラフルサラダ みかんゼリー	○	あいびきにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトみずに	こがたパン	しお トマトケチャップ トマトピューレ こしょう ウスターソース あかワイン	602 kcal 24.4 g 18.3 g	
	ツナ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ こめず			
				みかんゼリー				
11 月	ごはん スタミナマーボーはるさめ チンゲンサイのスープ	○	ぶたひきにく ぶたレバーミンチ あかみそ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にら にんにく	こめ はるさめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	573 kcal 22.7 g 17.9 g	
	ベーコン		チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りよくとうもやし しょうが					
12 火	ごはん あつあげど ぶたにくのもの ぐだくさんみそしる	○	きぬあつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん くじょうねぎ しょうが	こめ さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし	558 kcal 22.6 g 15.4 g	
	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 しめじ くじょうねぎ	こんにやく	けずりぶし			
13 水	ごはん にこにこはるやさいカレー フレンチサラダ	○	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース 	こめ じゃがいも なたねあぶら 	カレーご こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ	610 kcal 21.3 g 17.6 g	
	チキンハム		キャベツ きゅうり にんじん	なたねあぶら じょうはくどう	こめず こいくちしょうゆ しお こしょう			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>☆14日(木)、15日(金)のえんどうまめは、市内小学校1・2年生が さやむきしてくれたものを使っています!</p> </div>								
14 木	☆えんどうごはん めばるのからあげ キャベツのみそしる	○	えんどうまめ 	えんどうまめ  	こめ	しお さけ だしこんぶ	553 kcal 25.7 g 17.4 g	
	めばる		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			
15 金	コッペパン ☆はるやさいのクリームに ごぼうサラダ	○	あぶらあげ あかみそ  しんしゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ くじょうねぎ	こめ	けずりぶし	616 kcal 26.8 g 23.7 g	
	とりにく ベーコン  ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ツナ		えんどうまめ キャベツ  にんじん たまねぎ  ごぼう にんじん きゅうり 	コッペパン	じゃがいも こおぎこ パター  なたねあぶら しろすりごま じょうはくどう なたねあぶら	しお こしょう さけ こめず しお こしょう		
18 月	ごはん かんこくのり くじょうねぎど たけのこのはるまき じゃがぶたキムチ	○	かんこくのり		こめ		613 kcal 18.6 g 15.9 g	
	くじょうねぎど たけのこのはるまき			なたねあぶら				
19 火	ごはん あじのしおやしき もやしのいろどりあえ あかもくのみそしる	○	あじ		こめ		580 kcal 29.9 g 16.4 g	
	ちりめんじゃこ		りよくとうもやし こまつな にんじん コーン	じょうはくどう	こいくちしょうゆ			
20 水	ごはん ぶたにくとたけのこの みそいため たぬきじる	○	ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しょうが	こめ	さけ みりん しお	564 kcal 23.5 g 15.8 g	
	ぎつまあげ あぶらあげ		だいこん にんじん えのきたけ くじょうねぎ しょうが	こんにやく	うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん			

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 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 脂質
21 木	かつおめし		かつお 	くじょうねぎ しょうが	こめ さんおんどう	こいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん	692 kcal 28.7 g 28.8 g 食育の日献立 ~高知県~
	とりのしおからあげ	○	とりにく	にんにく	さんおんどう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	しお ぎけ	
	にらのみそじる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にら にんじん えのきたけ		けずりぶし	
22 金	こくとうパン				こくとうパン		551 kcal 25.3 g 17.3 g
	ぶたにくの ケチャップいため コンソメスープ	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	なたねあぶら	さけ トマトケチャップ ウスターソース しお	
			とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな	なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
25 月	むぎごはん				こめ むぎ		557 kcal 23.7 g 13.2 g
	かいたくどんのぐ	○	ぶたひきにく ひじき しんしゅうみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン	さんおんどう なたねあぶら	さけ みりん こいくちしょうゆ	
	ビーフンのにゅうめん		とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ くじょうねぎ ほしいたけ	ビーフン	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
26 火	ごはん				こめ		585 kcal 26.2 g 18.8 g
	さばのねぎみそやき	○	さば しろみそ しんしゅうみそ	しょうが くじょうねぎ	さんおんどう	さけ みりん	
	けんちんじる		どうぶ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ くじょうねぎ	こんにゃく	けずりぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	
27 水	ごはん				こめ		569 kcal 27.7 g 15.2 g
	おやこどんのぐ	○	とりにく たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ みつば	さんおんどう かたくりこ	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	
	こまつなともやし のりずあえ		ツナ きざみのり	こまつな りよくどうもやし にんじん	しろいりごま	けずりぶし こいくちしょうゆ こめず	
28 木	ごはん				こめ		573 kcal 23.7 g 18.1 g
	とりにくとキャベツの ホイコーロー ちゅうかスープ	○	とりにく あかみそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら ごまあぶら	しお こしょう ぎけ コチジャン うすくちしょうゆ しお ぎけ こしょう チキンブイヨン	
			ぶたにく	たまねぎ りよくどうもやし こまつな にんじん ほしいたけ くじょうねぎ			
29 金	きなこあげパン		きなこ		こがたパン グラニューとう ふんとう なたねあぶら	しお	544 kcal 23.7 g 22.3 g
	ベーコンのスープに	○	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも なたねあぶら	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう こいくちしょうゆ さけ	
	うみとはたけのサラダ		だいず ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	

- ※ 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 きつ がわし さん しょくざい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○くじょうねぎ ○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。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は
 体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳
 は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っていま
 す。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

