

5がつ よていこんだてひょう(A)

日	こんだてめい 献立名	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
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	こめ さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん
こどもの日 こんだて 献立	こがたパン		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	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 キャベツ きゅうり にんじん コーン	こがたパン スパゲティ なたねあぶら じゃようほうとう なたねあぶら	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 こいくちしょうゆ こめず
8 金	さんさいごはん とりにくのしちみやき 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 しょうが にんにく くじょうねぎ	こめ さんおんどう なたねあぶら さんおんどう ごまあぶら しろいりごま	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 こいくちしょうゆ さけ しちみとうがらし けずりぶし
12 火	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 キャベツ きゅうり にんじん	こめ じゃがいも なたねあぶら なたねあぶら じゃようほうとう	カレーご こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ こめず こいくちしょうゆ しお こしょう
14 木	コッペパン ☆はるやさいのクリームに ごぼうサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	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 バター なたねあぶら しろすりごま じゃようほうとう なたねあぶら	しお こしょう さけ こめず しお こしょう
15 金	☆えんどうごはん めばるのからあげ キャベツのみそしる	めばる あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	えんどうまめ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ くじょうねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら	しお さけ だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ けずりぶし
19 火	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 さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しょうが だいこん にんじん えのきたけ くじょうねぎ しょうが	こめ さんおんどう なたねあぶら こんにやく	さけ みりん しお うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん
21 木	こくとうパン 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 キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな	こくとうパン なたねあぶら 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 チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお
22 金 しよくいくひ 食育の日 こんだて 献立 ～高知県～	かつおめし とりのしおからあげ にらのみそしる	かつお とりにく	くじょうねぎ しょうが にんにく たまねぎ にら にんじん えのきたけ	こめ さんおんどう さんおんどう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん しお さけ けずりぶし
26 火	ごはん おやこどんのぐ こまつなともやしの のりずあえ	とりにく たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ みつば こまつな りよくどうもやし にんじん	こめ さんおんどう かたくりこ しろいりごま	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし こいくちしょうゆ こめず
28 木	きなこあげパン ベーコンのスープに うみとはたけのサラダ	きなこ ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン	こがたパン グラニューとう ふんどう なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら じゃようほうとう なたねあぶら しろいりごま	しお 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 こいくちしょうゆ こめず
29 金	ごはん 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 ぶたにく	キャベツ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ りよくどうもやし くじょうねぎ こまつな にんじん ほしいいたけ	こめ 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 さけ コチジャン うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン

☆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!

※ 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ーは、アレルギー28品目を使用していません。
 ※ 加工食品や調味料の原材料、アレルギーについては、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 しよくさい
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
登場するカム君です。

