

6月 予定献立表 (A)

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		
1月	ごはん	○					米			772 kcal 37.7 g 21.5 g まごわやさしい 献立
	あじのごま焼き		あじ			しょうが		白いりごま	酒 濃口しょうゆ みりん	
	大豆とひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁		大豆 油揚げ	ひじき	にんじん			三温糖	なたね油	
2火	ごはん	○					米			724 kcal 30.0 g 17.6 g
	豚肉のごま煮		豚肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ		じゃがいも 三温糖	白いりごま なたね油	
3水	ごはん	○					米			668 kcal 27.6 g 15.6 g
	スタミナ丼の具		豚肉 赤みそ		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	なたね油	
3水	春雨スープ	○	鶏肉		にんじん 九条ねぎ	キャベツ 緑豆もやし 玉ねぎ しょうが 干しいたけ	春雨	ごま油 なたね油	チキンブイヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
	ごはん									
6月4日(木)～10日(水)は「歯と口の健康週間」です										
4木	黒糖パン	○					黒糖パン			827 kcal 35.4 g 29.1 g
	鶏肉と大豆の トマト煮		大豆 鶏肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ		じゃがいも 三温糖	なたね油	
5金	切干大根の ごまマヨサラダ	○	ツナ		にんじん	切干大根 きゅうり		上白糖	パンエッグ マヨネーズ 白いりごま 白すりごま	薄口しょうゆ 塩
	麦ごはん							米 麦		
5金	きびなごの磯辺揚げ	○	きびなご	青のり				米粉ミックス	なたね油	771 kcal 25.8 g 20.8 g
	カミカミ 手作りふりかけ		系かつお	ちりめんじゃこ 塩昆布				三温糖	白いりごま	
8月	豆腐とわかめの みそ汁	○	豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ				682 kcal 32.8 g 13.2 g
	ごはん									
8月	いりどり	○	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 削り節	
	高野豆腐と じゃがいものみそ汁 ミニフィッシュ		高野豆腐 信州みそ 赤みそ	わかめ ミニフィッシュ	にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			
9火	ごはん	○					米			671 kcal 25.5 g 17.4 g
	カミカミ豚キムチ		豚肉		にんじん 九条ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ たけのこ にんにく しょうが		三温糖	ごま油	
9火	もずくスープ	○	ベーコン	もずく	にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
	ごはん									
10水	くじらの甘酢ソース	○	くじら肉			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	塩 酒 濃口しょうゆ 米酢	766 kcal 35.6 g 20.7 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 九条ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし			削り節	
11木	ミルクパン	○					ミルクパン			708 kcal 30.5 g 22.3 g
	ポトフ		ポークウインナー 鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル	チキンブイヨン 白ワイン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
11木	アスパラ入り フレンチサラダ	○	チキンハム		アスパラガス にんじん	キャベツ	上白糖	なたね油	米酢 塩 こしょう	
	ごはん									
12金	いわしの 梅肉ソースがけ	○	いわし 			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	酒 塩 梅肉ペースト みりん 濃口しょうゆ 削り節 だし昆布	753 kcal 28.2 g 20.8 g
	豆腐の赤だし		豆腐 豆みそ 信州みそ	わかめ	にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ なめこ				
12金	梅ゼリー	○						梅ゼリー 		入梅献立
	ごはん									
15月	ホイコーロー	○	豚肉 赤みそ		にんじん	キャベツ にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	塩 こしょう 酒 コチジャン	703 kcal 29.2 g 20.1 g
	中華風 肉団子スープ		肉団子		にんじん 九条ねぎ	白菜 緑豆もやし		ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	

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		
16 火 	ごはん	○					米			723 kcal 28.4 g 18.3 g
	じゃがいもの そばろ煮		豚ひき肉 さつま揚げ		にんじん グリーンピース	玉ねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく 三温糖		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩 削り節	
	海藻サラダ		ツナ	ひじき 茎わかめ	にんじん	きゅうり コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 米酢 からし粉	
17 水	ごはん	○					米			702 kcal 37.6 g 16.7 g
	さわらの ねぎみそ焼き		さわら 白みそ 信州みそ		九条ねぎ	しょうが	三温糖		酒 みりん	
	ずまし汁		鶏肉 豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節	
18 木	小型パン	○					小型パン			722 kcal 30.6 g 25.5 g
	焼きそば		豚肉	青のり	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	焼きそば麺	なたね油	酒 濃口しょうゆ 塩	
	パンパシージュ サラダ		サザミフレーク 信州みそ		にんじん	緑豆もやし きゅうり	上白糖	白すりごま ごま油	こしょう 焼きそばソース 濃口しょうゆ 米酢	
19 金 	ごはん	○					米			798 kcal 34.3 g 19.9 g 食育の日献立 ~山口県~
	チキンチキンごぼう		鶏肉			ごぼう えだまめ	片栗粉 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	
	けんちよう汁		豆腐		にんじん 九条ねぎ	大根 干しいたけ	こんにゃく	ごま油	薄口しょうゆ 塩 削り節	
22 月	ごはん	○					米			766 kcal 24.3 g 18.5 g
	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	
	フルーツ豆乳杏仁					黄桃缶 パイン缶	豆乳杏仁			
23 火 	ごはん	○					米			742 kcal 28.1 g 20.4 g
	マーボー豆腐		豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう	
	切干大根の 中華サラダ		チキンハム	茎わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり	上白糖	ごま油	米酢 濃口しょうゆ	
24 水	ごはん	○					米			767 kcal 35.4 g 23.0 g
	鶏肉の香味焼き		鶏肉			しょうが 玉ねぎ	三温糖	白いりごま	酒 濃口しょうゆ みりん 一味唐辛子	
	万願寺とうがらしの おかか炒め 京風みそ汁		ちくわ 系かつお 鶏肉 白みそ 信州みそ		万願寺とうがらし	 大根	こんにゃく じゃがいも	なたね油	みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 削り節	
25 木	味付けパン	○					味付けパン			807 kcal 30.8 g 30.8 g
	ジャーマンポテト		ポークウインナー		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	塩 こしょう 濃口しょうゆ	
	トマトスニャ		鶏肉 ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ ズッキーニ セロリ 		なたね油	トマトケチャップ トマトピューレ チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
26 金	新しょうがごはん	○	油揚げ			新しょうが 	米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ だし昆布 みりん 酒	861 kcal 36.3 g 32.9 g
	ぎぼのねぎあんかけ		ぎぼ		九条ねぎ	しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	酒 濃口しょうゆ みりん	
	かぼちゃのみそ汁		鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		かぼちゃ 九条ねぎ	玉ねぎ しめじ			削り節	
29 月 	ごはん	○					米			783 kcal 34.5 g 19.9 g
	白身魚の 野菜あんかけ		たら(粉付)		にんじん ピーマン	玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
	田舎みそ汁		鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	えのきたけ	白玉団子 じゃがいも		削り節	
30 火 	ごはん	○					米			766 kcal 33.8 g 22.8 g
	高野豆腐の卵とじ		高野豆腐 鶏肉 鶏卵		にんじん みつば	玉ねぎ	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	
	茎わかめのきんぴら		さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 三温糖	白いりごま ごま油	濃口しょうゆ 酒	

- ※ 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。
- ※ 献立表に記載しているエネルギー・たんぱく質・脂質は中学生1食分の値です。
- ※ 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。



カミカメニューの日に登場するカム君です。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

○米 ○九条ねぎ ○たけのこ ○万願寺とうがらし ○玉ねぎ

