










# 6月 予定献立表 (B)

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 油揚げ 信州みそ 赤みそ	ひじき	にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ しいたけ えのきたけ	じゃがいも	三温糖 なたね油	濃口しょうゆ みりん 削り節 煮干し	
2火	ごはん	○					米			668 kcal 27.6 g 15.6 g
	スタミナ丼の具 春雨スープ		豚肉 赤みそ 鶏肉		にら にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ 緑豆もやし 玉ねぎ しょうが 干しいたけ	三温糖 片栗粉 春雨	なたね油 ごま油 なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん オイスターソース チキンブイヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
3水	ごはん	○					米			724 kcal 30.0 g 17.6 g
	豚肉のごま煮 きゅうりとわかめの 酢の物		豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ きゅうり	じゃがいも 三温糖 上白糖	白いりごま なたね油 白すりごま 白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 削り節 酒 米酢 濃口しょうゆ	
6月4日(木)～10日(水)は「歯と口の健康週間」です										
4木	麦ごはん	○					米 麦			771 kcal 25.8 g 20.8 g
	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		
	カミカミ 手作りふりかけ 豆腐とわかめの みそ汁		系かつお 豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 塩昆布 わかめ	にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ	三温糖	白いりごま	米酢 みりん 濃口しょうゆ 削り節	
5金	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 切干大根の ごまマヨサラダ		大豆 鶏肉 ベーコン ツナ		にんじん にんじん	玉ねぎ 切干大根 きゅうり	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	
8月	ごはん	○					米			682 kcal 32.8 g 13.2 g
	いりどり 高野豆腐と じゃがいものみそ汁 ミニフィッシュ		鶏肉 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 さやいんげん にんじん 九条ねぎ	ごぼう たけのこ 玉ねぎ	こんにゃく 三温糖 じゃがいも	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 削り節	
9火	ごはん	○					米			766 kcal 35.6 g 20.7 g
	くじらの甘酢ソース 玉ねぎのみそ汁		くじら肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 九条ねぎ	しょうが 玉ねぎ 緑豆もやし	片栗粉 三温糖	なたね油	塩 酒 濃口しょうゆ 米酢 削り節	
10水	ごはん	○					米			671 kcal 25.5 g 17.4 g
	カミカミ豚キムチ もずくスープ		豚肉 ベーコン		にんじん 九条ねぎ 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 玉ねぎ えのきたけ	三温糖	ごま油	塩 酒 濃口しょうゆ チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
11木	ごはん	○					米			753 kcal 28.2 g 20.8 g  入梅献立
	いわしの 梅肉ソースがけ 豆腐の赤だし		いわし  豆腐 豆みそ 信州みそ	わかめ	にんじん 九条ねぎ	しょうが 玉ねぎ なめこ	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	
	梅ゼリー						梅ゼリー 			
12金	ミルクパン	○					ミルクパン			708 kcal 30.5 g 22.3 g
	ポトフ アスパラ入り フレンチサラダ		ポークウインナー 鶏肉 チキンハム		にんじん パセリ アスパラガス にんじん	玉ねぎ キャベツ キャベツ	じゃがいも 上白糖	オリーブオイル なたね油	チキンブイヨン 白ワイン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 米酢 塩 こしょう	
15月	ごはん	○					米			766 kcal 24.3 g 18.5 g
	にこにこ ポークカレー ラレーツ豆乳杏仁		豚肉		にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ 黄桃缶 パイン缶	じゃがいも	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	

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			702 kcal 37.6 g 16.7 g
	さわらの ねぎみそ焼き すまし汁		さわら 白みそ 信州みそ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	わかめ	九条ねぎ にんじん みつば	しょうが 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	三温糖		酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 削り節	
17 水 	ごはん	○					米			723 kcal 28.4 g 18.3 g
	じゃがいもの そばろ煮 海藻サラダ		豚ひき肉 さつま揚げ ツナ	ひじき 茎わかめ	にんじん グリーンピース	玉ねぎ しょうが きゅうり コーン	じゃがいも こんにゃく 三温糖 上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩 削り節 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 米酢 からし粉	
18 木 	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 けんちょう汁		鶏肉 豆腐		ごぼう えだまめ 大根 干しいたけ	片栗粉 三温糖 こんにゃく	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ みりん 酒 薄口しょうゆ 塩 削り節		
19 金	小型パン	○					小型パン			722 kcal 30.6 g 25.5 g
	焼きそば パンパンジニ風 サラダ		豚肉 サザミブレイク 信州みそ	青のり	にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ 緑豆もやし きゅうり	焼きそば麺 上白糖	なたね油 白すりごま ごま油	酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 焼きそばソース 濃口しょうゆ 米酢	
22 月	ごはん	○					米			703 kcal 29.2 g 20.1 g
	ホイコーロー 中華風 肉団子スープ		豚肉 赤みそ 肉団子		にんじん にんじん 九条ねぎ	キャベツ にんにく 白菜 緑豆もやし	三温糖 片栗粉 ごま油	ごま油 なたね油 ごま油	塩 こしょう 酒 コチジャン チキンアイオン 薄口しょうゆ 塩	
23 火	ごはん	○					米			767 kcal 35.4 g 23.0 g
	鶏肉の香味焼き 万願寺とうがらしの おかか炒め 京風みそ汁		鶏肉 ちくわ 糸かつお 鶏肉 白みそ 信州みそ		万願寺とうがらし	しょうが 玉ねぎ  大根	三温糖 こんにゃく じゃがいも	白いりごま なたね油	酒 濃口しょうゆ みりん 一味唐辛子 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 削り節	
24 水 	ごはん	○					米			742 kcal 28.1 g 20.4 g
	マーボー豆腐 切干大根の 中華サラダ		豚ひき肉 豆腐 赤みそ 子キンハム	茎わかめ	にんじん にんじん	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが 切干大根 きゅうり	三温糖 片栗粉 上白糖	ごま油 なたね油 ごま油	酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう 米酢 濃口しょうゆ	
25 木	新しょうがごはん	○					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
	さばのねぎあんかけ かぼちゃのみそ汁		油揚げ さば 鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		九条ねぎ かぼちゃ 九条ねぎ	しょうが 玉ねぎ しめじ	片栗粉 三温糖	なたね油	酒 濃口しょうゆ みりん 削り節	
26 金	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 トマトスープ		ポークウインナー 鶏肉 ベーコン		にんじん にんじん パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ セロリ 	じゃがいも	なたね油 なたね油	塩 こしょう 濃口しょうゆ トマトケチャップ トマトピューレ チキンアイオン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
29 月 	ごはん	○					米			766 kcal 33.8 g 22.8 g
	高野豆腐の卵とじ 茎わかめのきんぴら		高野豆腐 鶏肉 鶏卵 さつま揚げ	茎わかめ	にんじん みつば にんじん	玉ねぎ ごぼう	三温糖 片栗粉 こんにゃく 三温糖	白いりごま ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 濃口しょうゆ 酒	
30 火 	ごはん	○					米			783 kcal 34.5 g 19.9 g
	白身魚の 野菜あんかけ 田舎みそ汁		たら(粉付) 鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん ピーマン にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	三温糖 片栗粉 白玉団子 じゃがいも	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩 削り節	

※ 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。



カミカミ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

