

6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月	ごはん	○			こめ		628 kcal 31.8 g 18.6 g まごわやさしい こんだて 献立
	あじのごまやき		あじ	しょうが	しろいりごま	さけ こいくちしょうゆ みりん	
	だいずとひじきの いりに じゃがいもの みそしる		だいず ひじき あぶらあげ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	にんじん たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ くじょうねぎ	さんおんどう なたねあぶら じゃがいも	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし にぼし	
2火	ごはん	○			こめ		545 kcal 22.9 g 13.8 g
	スタミナどんのぐ		ぶたにく あかみそ	たまねぎ たけのこ たら ほししいたけ しょうが にんにく	さんおんどう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん オイスターソース	
	はるさめスープ		とりにく	キャベツ りよくどうもやし たまねぎ にんじん くじょうねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	
3水	ごはん	○			こめ		588 kcal 24.7 g 15.2 g
	ぶたにくのごまに		ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しろいりごま さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
	きゅうりとわかめの すのもの		わかめ ちりめんじゃこ	きゅうり	しろすりごま しろすりごま じょうはくどう	こめず こいくちしょうゆ	
6月4日(木)～10日(水)は「歯と口の健康週間」です							
4木	おぎごはん	○			こめ おぎ		622 kcal 21.6 g 17.6 g
	きびなごの いそべあげ カミカミ てづくりふりかけ どうふとわかめの みそしる		きびなご あおのり ちりめんじゃこ しおこんぶ いとかつお どうふ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん くじょうねぎ	こめごミックス なたねあぶら しろいりごま さんおんどう	こめず みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	
	こくとうパン				こくとうパン		
5金	とりにくとだいずの トマトに	○	だいず とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも さんおんどう なたねあぶら	トマトケチャップ あかワイン こしょう ウスターソース しお	659 kcal 28.4 g 23.7 g
	きりぼしだいの ごまマヨサラダ		ツチ	きりぼしだいの にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ じょうはくどう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ しお	
	ごはん				こめ		
8月	いりどり	○	とりにく	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん	こんばやく さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお	557 kcal 27.7 g 11.9 g
	こうやどうふと じゃがいものみそしる ミニフィッシュ		こうやどうふ わかめ しんしゅうみそ あかみそ ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん くじょうねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
	ごはん				こめ		
9火	くじらのあまずソース	○	くじらにく	しょうが	かたくりこ なたねあぶら さんおんどう	しお さけ こいくちしょうゆ こめず けずりぶし	620 kcal 29.3 g 17.6 g
	たまねぎのみそしる		わかめ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ りよくどうもやし にんじん くじょうねぎ			
	ごはん				こめ		
10水	カミカミぶたキムチ	○	ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ はくさいキムチ たけのこ くじょうねぎ にんにく しょうが	ごまあぶら さんおんどう	しお さけ こいくちしょうゆ	544 kcal 21.1 g 15.2 g
	もずくスープ		もずく ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ くじょうねぎ		チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	
	ごはん				こめ		
11木	いわしの ばいにくソースがけ	○	いわし 	しょうが	かたくりこ なたねあぶら さんおんどう	さけ しお みりん こいくちしょうゆ ばいにくペースト けずりぶし だしこんぶ	620 kcal 23.6 g 18.0 g にゅうばいこんだて 入梅献立
	どうふのあかだし		どうふ わかめ まめみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん なめこ くじょうねぎ			
	うめゼリー				うめゼリー 		
12金	ミルクパン	○			ミルクパン		569 kcal 25.0 g 18.7 g
	ポトフ		ポークウインナー とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	じゃがいも オリーブオイル	チキンブイヨン しろワイン こしょう うすくちしょうゆ しお	
	アスパラいり フレンチサラダ		チキンハム 	キャベツ アスパラガス にんじん	なたねあぶら じょうはくどう	こめず しお こしょう	
15月	ごはん	○			こめ		620 kcal 20.1 g 16.1 g
	にこにこ ポークカレー		ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ	
	フルーツ とうにゅうあん			ももかん バインかん	とうにゅうあん		

日	献立名	牛乳	あかの仲間 体をつくるものになる	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
16 火	ごはん ぎわらの ねぎみそやき すましじる	○	ぎわら しろみそ しんじゅうみそ とりにく わかめ どうぶ かもぼこ	しょうが くじょうねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ みつば ほしいたけ	こめ さんおんどう	さけ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし	577 kcal 31.3 g 15.0 g
17 水	ごはん じゃがいもの そばろに かいそうサラダ	○	ぶたひきにく さつまあげ ひじき くきわかめ ツチ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが きゅうり にんじん コーン	こめ じゃがいも こんにやく さんおんどう じゃょうほうどう 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 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず からしこ	586 kcal 23.2 g 15.7 g
18 木	ごはん チキンチキンごぼう けんちょうじる	○	とりにく どうぶ	ごぼう えだまめ だいこん にんじん ほしいたけ くじょうねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう こんにやく ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	644 kcal 28.3 g 17.1 g
19 金	こがたパン やきそば パンパンジーぶう サラダ	○	ぶたにく あおのり ササミフレーク しんじゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん りよくともやし きゅうり にんじん	こがたパン やきそばめん なたねあぶら しろすりごま ごまあぶら じゃょうほうどう	さけ こいくちしょうゆ しお こしょう やきそばソース こいくちしょうゆ こめず	590 kcal 25.3 g 21.6 g
22 月	ごはん ホイコーロー ちゅうかぶう にくだんごスープ	○	ぶたにく あかみそ にくだんご	キャベツ にんじん にんにく はくさい にんじん りよくともやし くじょうねぎ	こめ さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら	しお こしょう さけ コチジャン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	574 kcal 24.3 g 17.2 g
23 火	ごはん とりにくのごうみやき まんがんじどうがらしの おかかいため きょうぶうみそじる	○	とりにく ちくわ いとかつお とりにく しろみそ しんじゅうみそ	しょうが たまねぎ まんがんじどうがらし だいこん にんじん くじょうねぎ	こめ さんおんどう しろいりごま こんにやく なたねあぶら じゃがいも	さけ こいくちしょうゆ みりん いちみとうがらし みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし	631 kcal 29.6 g 20.1 g
24 水	ごはん マーボーどうぶ きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	○	ぶたひきにく どうぶ あかみそ チキンハム くきわかめ	にんじん たまねぎ くじょうねぎ ほしいたけ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん	こめ さんおんどう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら じゃょうほうどう	さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう こめず こいくちしょうゆ	600 kcal 23.4 g 17.3 g
25 木	しんしょうがごはん さばのねぎあんかけ かぼちゃのみそじる	○	あぶらあげ さば とりにく あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	しんしょうが くじょうねぎ しょうが たまねぎ かぼちゃ しめじ くじょうねぎ	こめ さんおんどう なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら さんおんどう	うすくちしょうゆ だしこんぶ みりん さけ さけ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし	703 kcal 30.5 g 27.7 g
26 金	あじつけパン ジャーマンポテト トマトスープ	○	ポークウインナー とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ たまねぎ キャベツ ブックリーニ にんじん セロリ パセリ	あじつけパン じゃがいも なたねあぶら なたねあぶら	しお こしょう こいくちしょうゆ トマトゲチャップ こしょう トマトピューレ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	640 kcal 25.2 g 25.5 g
29 月	ごはん こうやどうぶの たまごとし くきわかめの きんぴら	○	こうやどうぶ とりにく たまご くきわかめ さつまあげ	たまねぎ にんじん みつば にんじん ごぼう	こめ さんおんどう かたくりこ こんにやく しろいりごま ごまあぶら さんおんどう	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん しお けずりぶし こいくちしょうゆ さけ	617 kcal 27.8 g 19.2 g
30 火	ごはん しろみぎかなの やさいあんかけ いなかみそじる	○	たら(こなつき) とりにく あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん えのきたけ くじょうねぎ	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ しらたまだんご じゃがいも	こめず こいくちしょうゆ しお けずりぶし	637 kcal 29.1 g 17.1 g

※ 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ーは、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。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

こんげつ しょう よてい きづ 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
 ○まんがんじどうがらし ○たまねぎ

