

# 6がつ よていこんだてひょう(A)

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 体をつくるもとなる	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 あじのごまやき だいずどひじきの いりに じゃがいもの みそしる	○	あじ 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	しょうが 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	こめ しろいりごま さんおんどう なたねあぶら じゃがいも	さけ こいくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ みりん けずりぶし にぼし	628 kcal 31.8 g 18.6 g まごわやさしい こんだて 献立
2火	ごはん ぶたにくのごまに きゅうりとわかめの すのもの	○	ぶたにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	こめ じゃがいも しろいりごま さんおんどう なたねあぶら しろすりごま しろすりごま じょうはくどう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし さけ こめず こいくちしょうゆ	588 kcal 24.7 g 15.2 g
3水	ごはん スタミナどんのぐ はるぎめスープ	○	ぶたにく あかみそ とりにく	たまねぎ たけのこ いら ほししいたけ しょうが にんにく 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	こめ さんおんどう かたくりこ なたねあぶら はるぎめ ごまあぶら 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 チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	545 kcal 22.9 g 13.8 g
6月4日(木)～10日(水)は「歯と口の健康週間」です							
4木	こくとうパン とりにくとだいずの トマトに きりぼしだいこんの ごまマヨサラダ	○	だいず とりにく ベーコン ツチ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん にんじん きゅうり	こくとうパン じゃがいも さんおんどう なたねあぶら 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	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 うすくちしょうゆ しお	659 kcal 28.4 g 23.7 g
5金	むぎごはん 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 むぎ 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	622 kcal 21.6 g 17.6 g
8月	ごはん いりどり こうやどうふと じゃがいものみそしる ミニフィッシュ	○	とりにく 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	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん くじょうねぎ	こめ こんにやく 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 さけ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし	557 kcal 27.7 g 11.9 g
9火	ごはん カミカミぶたキムチ もずくスープ	○	ぶたにく もずく ベーコン	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 たまねぎ にんじん えのきたけ くじょうねぎ	こめ ごまあぶら さんおんどう	しお さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	544 kcal 21.1 g 15.2 g
10水	ごはん くじらのあまぎソース たまねぎのみそしる	○	くじらにく わかめ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ りよくどうもやし にんじん 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	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
11木	ミルクパン ポトラ アスパライリ フレンチサラダ	○	ポニラウインナー とりにく チキンハム 	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ キャベツ アスパラガス にんじん	ミルクパン じゃがいも オリーブオイル なたねあぶら じょうはくどう	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 こめず しお こしょう	569 kcal 25.0 g 18.7 g
12金	ごはん いわしの ばいにくソースがけ どうふのあかだし うめゼリー	○	いわし  どうふ わかめ まめみそ しんしゅうみそ	しょうが たまねぎ にんじん なめこ 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 うめゼリー 	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 いゅうばいこんだて 入梅献立
15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 りよくどうもやし 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

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 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 ツナ	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 こんにゃく 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
17 水	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 しんしゅうみそ とりにく わかめ とうふ かまぼこ	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
18 木	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 ササミラレーク しんしゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん りょくどうもやし 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
19 金	ごはん チキンチキンごぼう けんちょうじる	○	とりにく とうふ	ごぼう えだまめ だいこん にんじん ほししいたけ 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 こんにゃく 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
22 月	ごはん にこにこ ポークカレー フルーツ とうにゅうあんにな	○	ぶたにく ももかん バインかん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ももかん バインかん	こめ じゃがいも なたねあぶら とうにゅうあんにな	カレーこ こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ	620 kcal 20.1 g 16.1 g
23 火	ごはん マーボーとうふ きりぼしだいの ちゅうかサラダ	○	ぶたひきにく とうふ 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 ほししいたけ にんにく しょうが きりぼしだいのん 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
24 水	ごはん とりにくのこうみやき 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 しんしゅうみそ	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 こんにゃく 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
25 木	あじつけパン ジャーマンポテト トマトスープ	○	ポニーウインナー とりにく ベニゴン	にんじん たまねぎ たまねぎ キャベツ ズッキーニ 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 トマトケチャップ 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
26 金	しんしょうがごはん ぎぼのねぎあんかけ かぼちゃのみそじる	○	あぶらあげ ぎぼ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ 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
29 月	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 しんしゅうみそ 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
30 火	ごはん こうやとうふの たまごとじ くきわかめの きんぴら	○	こうやとうふ 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 こんにゃく 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

※ 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。



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