

6がつ よていこんだてひょう (B)

小学校用

日	献立名	牛乳 体をつくるもとになる	赤の仲間 体をつくるもとになる	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 たんばく質 脂質
8月	ごはん じゃがいもの そばろに	6/4(水)~10(木)は はぐちけんこうしゅうかん 歯と口の健康週間です。	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが	じゃがいも こんにゃく さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶし		592 kcal 20.1 g 12.6 g
	きりぼしだいこんの すのもの	とりひきにく さつまあげ	きゅうり にんじん きりぼしだいこん	じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こめず しお うすくちしょうゆ		
9月	ごはん ししゃものからあげ	ししゃも		かたくりこ なたねあぶら さんおんとう			604 kcal 21.6 g 19.9 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 もやし にんじん ◎あおねぎ		けずりぶし		
10月	ごはん にこにこ チキンカレー	とりにく	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 やさいカレー こいくちしょうゆ		671 kcal 21.3 g 18.9 g
	カミカミ かいそうサラダ	くきわかめ ツナ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	じょうはくとう オリーブオイル	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず		
11月	しんしょうがごはん	あぶらあげ	しんしょうが	◎こめ さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ こんぶ みりん さけ		608 kcal 25.4 g 20.0 g
	とりにくの こうみやき	とりにく	しょうが たまねぎ	さんおんとう しろいりごま	さけ みりん こいくちしょうゆ いちみつとうがらし		
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん もやし にんじん しめじ ◎あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし		
12月	ごはん やきそば	ぶたにく あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん もやし	やきそばめん なたねあぶら	こいくちしょうゆ しお こしょう さけ やきそばソース		578 kcal 23.4 g 21.0 g
	うめマヨサラダ	ササミフレーク	キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ	ばいにくペースト		入梅献立
	うめゼリー			うめゼリー			
15月	ごはん カミカミぶたキムチ	ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう ◎たけのこ にんにく ◎あおねぎ しょうが はくさいキムチ	ごまあぶら	しお さけ こいくちしょうゆ		563 kcal 23.2 g 14.1 g
	ニラスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん にら しょうが	ごまあぶら かたくりこ	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ		
16月	ごはん さばのしおやき	さば					606 kcal 27.5 g 18.4 g
	とうふとわかめの みそしる	あぶらあげ わかめ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ◎あおねぎ		けずりぶし		
17月	ごはん ブルコギ	きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし にら にんじん	さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら しろいりごま かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ コチジャン		595 kcal 22.4 g 16.4 g
	はるさめスープ	とりにく	はくさい たまねぎ にんじん ◎あおねぎ しょうが ほししいたけ	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン さけ こいくちしょうゆ しお こしょう		
18月	ごはん けいちゃん	とりにく あかみそ くしょうみそ	にんにく キャベツ	ごまあぶら かたくりこ	みりん トウバンジャン こいくちしょうゆ		591 kcal 23.3 g 17.3 g
	ごぼしる	あぶらあげ さつまあげ きざみこんぶ	ごぼう だいこん にんじん ◎あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし		食育の日献立 ～岐阜県～

日	献立名	牛乳 体をつくるもとになる	赤の仲間 体をつくるもとになる	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 たんばく質 脂質
19金	コッペパン				コッペパン		
	チキンとポテトの ハーブいため	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう オールスパイス バジル しろワイン		596 kcal 24.5 g 19.6 g
	こめごまカロニの ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	こめごまカロニ なたねあぶら	チキンブイヨン こしょう トマトケチャップ トマトピューレ しお うすくちしょうゆ		
22月	ごはん チキンの トマトソース	とりにく	にんにく たまねぎ ズッキーニ トマトみずに	さんおんとう オリーブオイル	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ トマトケチャップ トマトピューレ		678 kcal 24.6 g 19.8 g
	コーン クリームスープ	ベーコン きゅうりゅう こなチーズ	コーン クリームコーン たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ		
	おいおい いちごゼリー			おいおいいちごゼリー			
23火	ごはん キャベツのつくねやき	キャベツいりひらつくね		さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん		674 kcal 23.0 g 23.3 g
	なめこじる	とうふ とりにく あかみそ あぶらあげ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん なめこ ◎あおねぎ		けずりぶし		
24水	ごはん ぶりからぶたみそどん	ぶたにく あかみそ	しょうが にんにく にら たまねぎ ◎たけのこ にんじん ほししいたけ	さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ トウバンジャン みりん こいくちしょうゆ		586 kcal 23.0 g 15.6 g
	わかめスープ	わかめ とりにく	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ◎あおねぎ しょうが	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ しお こしょう		
25木	ひじきごはん	とりにく ひじき	にんじん	◎こめ さんおんとう なたねあぶら	しお こんぶ みりん うすくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ けずりぶし		675 kcal 28.4 g 22.0 g
	あじのたつたあげ	あじ	しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん		
	キャベツのみそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ◎あおねぎ		けずりぶし		
26金	こくとうパン ベーコンのスープに	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも なたねあぶら	チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお こいくちしょうゆ さけ		611 kcal 22.4 g 19.7 g
	さっぱりツナサラダ	ツナ	キャベツ にんじん	じょうはくとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう しお		
29月	ごはん とうふのうまに	やきとうふ きぬあつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ◎あおねぎ しょうが	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ けずりぶし		607 kcal 23.4 g 12.9 g
	ばいにくあえ		もやし こまつな にんじん コーン	じょうはくとう ごまあぶら	ばいにくペースト こめず こいくちしょうゆ		
30火	ごはん とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ なたねあぶら	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ		706 kcal 25.4 g 24.6 g
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ かぼちゃ ◎あおねぎ		けずりぶし		

- ※ 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・たんばく質・脂質は中学年1食分の値です。
- ※ ◎は木津川市産の食材です。
- ※ 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（やさいカレー）は、アレルゲン28品目を使用しています。

カミカミメニューの日に
登場するカム君です。