

7がつ よていこんだてひょう (B)

小学校用

日	献立名	牛乳 たんぱく質 脂質	赤の仲間 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
1水	ごはん マーボーなす ちゅうかスープ	○	ぶたひきにく あかみそ	なす たまねぎ にんじん ◎青ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	◎こめ さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン	576 kcal 21.3 g 16.2 g
2木	たこめし さばのこうみやき なすとなめこの あかだし	○	たこ さば あぶらあげ まめみそ とうふ しんしゅうみそ	◎あおねぎ しょうが たまねぎ なめこ ◎あおねぎ	◎こめ さんおんどう さんおんどう しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ しお みりん だしこんぶ こいくちしょうゆ いちみつがらし みりん けずりぶし	604 kcal 30.9 g 20.4 g
3金	ミルクパン チリコンカン にくだんごのスープ	○	てぼうまめ ぶたにく にくだんご	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しょうが	ミルクパン さんおんどう なたねあぶら マロニー なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	624 kcal 25.4 g 19.1 g
6月	ごはん ぶたにくの しょうがいため とうがんとみそしる	○	ぶたにく とうがんとみそ しんしゅうみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ ◎あおねぎ	◎こめ 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 しお けずりぶし	597 kcal 24.9 g 16.1 g
7火	ごはん とりそぼろどんのぐ たなはたじる れいとうパイ	○	とりひきにく とりにく	たまねぎ コーン にんじん ほししいたけ グリーンピース しょうが たまねぎ にんじん オクラ ほししいたけ	◎こめ さんおんどう かたくりこ ピーマン	こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし だしこんぶ しお うすくちしょうゆ けずりぶし みりん	619 kcal 22.8 g 14.0 g
8水	ごはん しろみぎかなの チリソース かんてんスープ	○	たら(になつき) かんてん とりにく	しろねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	◎こめ なたねあぶら さんおんどう なたねあぶら	トマトケチャップ トウバンジャン こいくちしょうゆ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	590 kcal 23.9 g 16.1 g
9木	ごはん とりにくの しちみやき なつやさいのみそしる	○	とりにく とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが にんにく ◎あおねぎ なす たまねぎ かぼちゃ ◎あおねぎ	◎こめ さんおんどう ごまあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ しお しちみつがらし けずりぶし	617 kcal 25.2 g 19.1 g
10金	こがたパン なすとトマトの ミートスパゲティ レモンふうみのサラダ	○	あいびきにく ツナ	たまねぎ にんにく にんじん しめじ なす マッシュルーム トマトみずに キャベツ にんじん コーン	こがたパン スパゲティ なたねあぶら しょうはくとう なたねあぶら	トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	528 kcal 23.0 g 17.7 g
13月	ごはん かんどうふう にくじゃが きゅうりのかおりづけ	○	ぶたにく きゅうり	たまねぎ にんじん じゃがいも なたねあぶら こんにゃく さんおんどう	◎こめ じゃがいも なたねあぶら こんにゃく さんおんどう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん しろいりごま ラー油 じょうはくとう ごまあぶら	570 kcal 18.2 g 12.5 g
14火	ごはん こうやどうふと やさいのにもの こいわしのてんぷら	○	こうやどうふ とりにく こいわしのてんぷら	たまねぎ さやいんげん にんじん ほししいたけ ◎たけのこ	◎こめ さんおんどう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	697 kcal 29.9 g 23.4 g
15水	ごはん じゃがぶたキムチ もやしのナムル	○	ぶたにく はくさいキムチ たら たまねぎ にんじん もやし にんじん こまつな	◎こめ じゃがいも こんにゃく さんおんどう ごまあぶら しろすりごま しろいりごま	◎こめ じゃがいも こんにゃく さんおんどう ごまあぶら しろすりごま しろいりごま	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ こめす しお こいくちしょうゆ	569 kcal 18.5 g 12.6 g

日	献立名	牛乳 たんぱく質 脂質	赤の仲間 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木	クファージュシー やさしいイリチー もずくスープ シークワサーゼリー ナン	○	ぶたにく きざみこんぶ きぬあつあげ ぶたにく ちくわ もずく パーコン	にんじん ◎あおねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ◎あおねぎ	◎こめ なたねあぶら なたねあぶら シークワサーゼリー ナン	こいくちしょうゆ しお だしこんぶ さけ こいくちしょうゆ オイスターソース しお チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	613 kcal 23.0 g 15.3 g
17金	にこにこキーマカレー カチュンバルサラダ	○	とりひきにく ひよこめ ササミフレーク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり にんじん コーン	じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル じょうはくとう	しお やさいカレー こしょう カレー こいくちしょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ レモンかじゅう クミン	589 kcal 27.1 g 19.8 g
20月	ごはん はっぽうさい やさしいチヂミ	○	ぶたにく うすらたまご きゅうり	しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんじん ◎たけのこ ほししいたけ	◎こめ なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら やさしいチヂミ	しお さけ チキンブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	643 kcal 21.3 g 17.9 g
21火	ごはん すきやきふう きゅうりと わかめのすのもの	○	きゅうり わかめ ちりめんじゃこ	はくさい たまねぎ ◎あおねぎ きゅうり	なたねあぶら さんおんどう いとこんにゃく やきふ しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ こめす こいくちしょうゆ	605 kcal 24.2 g 15.6 g
22水	ごはん すふた トックスープ	○	ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン はくさい にんじん もやし ◎あおねぎ	◎こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう ごまあぶら トック なたねあぶら	こいくちしょうゆ しお こめす トマトケチャップ チキンブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	686 kcal 22.7 g 20.2 g
27月	ごはん かいたくどんのぐ さわにわん	○	ぶたひきにく ひじき しんしゅうみそ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン にんじん ごぼう たまねぎ ◎あおねぎ	◎こめ さんおんどう なたねあぶら こんにゃく	さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	568 kcal 20.5 g 14.1 g
28火	ごはん あじのからあげ とうふと わかめのみそしる	○	あじ とうふ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ◎あおねぎ	◎こめ かたくりこ なたねあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ けずりぶし	625 kcal 27.4 g 18.1 g
29水	ごはん とりにくと なつやさいの みそいため けんちんじる	○	とりにく あかみそ しんしゅうみそ とうふ あぶらあげ	キャベツ なす あおピーマン しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ◎あおねぎ	◎こめ さんおんどう なたねあぶら こんにゃく	さけ みりん しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお けずりぶし	562 kcal 20.7 g 14.2 g
30木	ごはん ぶたにくの レモンいため じゃがいものみそしる	○	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ たまねぎ にんじん えのきたけ ◎あおねぎ	◎こめ かたくりこ じゃがいも	こいくちしょうゆ しお こしょう レモンかじゅう にぼし	608 kcal 24.4 g 17.3 g
31金	ごはん ガバオライスのぐ とりにくのフォー	○	とりひきにく ぶたひきにく だいず とりにく	たまねぎ にんじん ◎たけのこ にんにく あおピーマン たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん	◎こめ さんおんどう なたねあぶら フォー	こいくちしょうゆ チキンブイヨン バジルペースト オイスターソース しお こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	629 kcal 24.8 g 17.2 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、木津川市産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。
※ ◎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(やさしいカレー)は、アレルゲン28品目を使用していません。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。