

5かつ よていにこんだてひょう (B)

小学校

日	献立名	牛乳 体をつくるもとになる	あかの仲間 体の調子を整える	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
6月	むぎごはん				◎こめ むぎ		
	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	なたねあぶら	あかワイン しお ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ こしょう		631 kcal 20.9 g 17.0 g
	カラフルサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ こめす		
7月	ミルクパン				ミルクパン		
	チキンとポテトの カレーいため	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも なたねあぶら	しお カレー ウスターソース トマトケチャップ こしょう		630 kcal 24.8 g 21.3 g
	キャベツと コーンのスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ		
10月	ごはん				◎こめ		
	カミカミぶたキムチ	ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ ◎だけのこ はくさいキムチ ◎あおねぎ 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		576 kcal 22.5 g 14.6 g
	はるさめスープ	ぶたにく	はくさい たまねぎ もやし しょうが にんじん ◎あおねぎ 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 こいくちしょうゆ しお こしょう さけ		
11月	ごはん				◎こめ		
	じゃがいもの そばろに	とりひきにく さつまあげ	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 さんおんどう	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		677 kcal 25.4 g 14.6 g
	ささみのからみあえ	ササミフレーク わかめ	きゅうり にんじん	マロニー じょうはくどう ごまあぶら	からしこ こめす こいくちしょうゆ		
12月	ごはん				◎こめ		
	とりにくと はるやさいの レモンいため	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス	なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ レモンかじゅう しお さけ こしょう		574 kcal 23.3 g 16.0 g
	さわにわん	ぶたにく	ごぼう ◎あおねぎ だいこん にんじん	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ		
13月	えんどうごはん				◎こめ		
	かつおのたつたあげ	かつお	しょうが	かたくりこ なたねあぶら	さけ しお だしこんぶ		625 kcal 30.2 g 17.7 g
	とうふと わかめのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん ◎あおねぎ		けずりぶし		
14月	コッペパン				コッペパン		
	キャベツの クリームに	とりにく ベーコン ぎゅうにく だっしふんにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こむぎこ ゆうえんバター なたねあぶら	しお こしょう しろワイン		657 kcal 24.6 g 26.0 g
	カミカミ かいそうサラダ	くきわかめ ひじき ツナ	きりほしだいこん きゅうり にんじん	じょうはくどう オリーブオイル	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめす		
17月	ごはん				◎こめ		
	とうふのちゅうかに	とうふ とりひきにく	にんじん ◎だけのこ たまねぎ いら しょうが にんにく	さんおんどう かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ チキンブイヨン さけ		571 kcal 20.5 g 13.9 g
	もやしのナムル		もやし にんじん こまつな	しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こめす しお こいくちしょうゆ		
18月	ごはん				◎こめ		
	あげどりの うめしょうゆだれ	とりにく		かたくりこ なたねあぶら さんおんどう	しお さけ みりん こしょう ばいにくペースト こいくちしょうゆ		686 kcal 25.5 g 22.5 g
	こうやとうふと じゃがいもの みそしる	こうやとうふ あかみそ わかめ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん ◎あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし		

日	献立名	牛乳 体をつくるもとになる	赤の仲間 体の調子を整える	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
19月	ごはん				◎こめ		
	おやこどんのぐ	とりにく たまご	にんじん えのきだけ たまねぎ みつば	さんおんどう かたくりこ	さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし		588 kcal 28.1 g 14.2 g
	こまつなともやしの のりすあえ	ツナ きざみのり	こまつな にんじん	しろいりごま	こいくちしょうゆ こめす		
20月	さんさいごはん	あぶらあげ	さんさいミックス にんじん	◎こめ さんおんどう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん さけ こいくちしょうゆ		597 kcal 31.2 g 16.2 g
	さけのみりんやき	さけ			こいくちしょうゆ みりん		
	なめこじる	とうふ 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 なめこ ◎あおねぎ		けずりぶし		
21月	あじつけパン				あじつけパン		
	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 さけ しお こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		674 kcal 23.3 g 25.7 g
	コールスロー	チキンハム	キャベツ コーン にんじん	ノンエッグマヨネーズ	こめす しお こしょう		
24月	ごはん				◎こめ		
	ぶたにくと じゃがいものごまに	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 しろすりごま	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし さけ		604 kcal 22.7 g 14.5 g
	きゅうりと わかめのすのもの	わかめ しらすぼし	きゅうり	しろいりごま しろすりごま じょうはくどう	こめす こいくちしょうゆ		
25月	ごはん				◎こめ		
	あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ にんじん ◎あおねぎ しょうが	かたくりこ なたねあぶら さんおんどう	しお こしょう こいくちしょうゆ こめす さけ		684 kcal 30.7 g 17.2 g
	いなかみそしる	とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん えのきだけ ◎あおねぎ	しらたまだんご	けずりぶし		
26月	ごはん(すくなめ)				◎こめ		
	カレーうどん	ぎゅうにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ ◎あおねぎ	うどん	やさいかレー トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ しお カレー けずりぶし		583 kcal 20.9 g 15.5 g
	キャベツの おかかあえ	はなかつお	キャベツ こまつな にんじん		こいくちしょうゆ		
27月	ひじきごはん	とりにく ひじき	にんじん	◎こめ さんおんどう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし		624 kcal 27.4 g 21.2 g
	とりにくの しおこうじやき	とりにく			しお しおこうじ		
	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		
28月	こくどうパン				こくどうパン		
	とりにくと だいたすのトマトに	だいたす とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ◎スッキーニ	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 ウスターソース しお こしょう		672 kcal 27.1 g 23.2 g
	さっぱり ツナサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	じょうはくどう 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		
31月	ごはん				◎こめ		
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ	キャベツ にんじん にんにく	さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ コチジャン テンメンジャン		584 kcal 21.6 g 16.8 g
	三スープ	ベーコン	にら たまねぎ にんじん えのきだけ もやし	ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン		

※ 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。
※ ◎は木津川市産の食材を使用する予定です。
※ 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(やさいかレー)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。