

6がつ よていにんだてひょう(B)

小学校

日	献立名	乳	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 たんぱく質 脂質
3月	むぎごはん じりから ぶたみそとんのぐ ニラスープ	○	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん だけのこ にら ほししいたけ しょうが にんにく	さんおんどろ ごまあぶら かたくりこ	しお トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ こしょう みりん うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	574 kcal 23.2 g 17.2 g
6月4日(火)～10日(月) 1週間(7日)							
4月	ごはん くじらの クチャップソース ちゅうがスープ ミニフィッシュ	○	くじらにく	しょうが	かたくりこ なたねあぶら さんおんどろ	さけ こいくちしょうゆ しお トマトケチャップ あかワイン	612 kcal 31.5 g 16.5 g
5月	ごはん きりぼしだいこん じゃがいもの くきわかめ いために ゆかりごはん きびなご カレーあげ キャベツのみそじる	○	ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	じゃがいも なたねあぶら さんおんどろ	みりん こいくちしょうゆ さけ けずりぶし しろいりごま ごまあぶら さんおんどろ	590 kcal 22.6 g 16.0 g
6月	ごはん ミルクパン ミートボールの トマトに ごぼうめ ごまヨササラダ	○	きびなご	しょうが にんにく	こめこミックス なたねあぶら	ゆかり こいくちしょうゆ さけ しお カレーこ けずりぶし	571 kcal 17.2 g 15.5 g
7月	ごはん いわしのにうけ きりぼしだいこん うめあえ くだくさんみそじる	○	ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しょうが	じゃがいも さんおんどろ なたねあぶら	チキンブイヨン しお トマトケチャップ カレーこ トマトピューレ ウスターソース	630 kcal 25.7 g 23.8 g
8月	ごはん あつあげと ぶたにくのみそいため がきだまじる	○	ぶたにく きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが	さんおんどろ なたねあぶら	さけ みりん しお	597 kcal 26.4 g 17.3 g
9月	ごはん にこにこ ビーフカレー さっぱりツナサラダ レモンゼリー	○	ぎゅうにく	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 カレーウ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお レモンかじゅう	629 kcal 22.4 g 17.3 g
10月	しんしょうがごはん どりにくめ みそふうみやき すましじる	○	あぶらあげ	しんしょうが	こめ さんおんどろ なたねあぶら	うすくちしょうゆ だしこんぶ みりん さけ こいくちしょうゆ さけ トウバンジャン	610 kcal 26.4 g 21.1 g
11月	ごはん こがたパン やきそば パンパンジーふう サラダ	○	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが	さんおんどろ なたねあぶら	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 こめす	607 kcal 27.4 g 22.6 g
12月	ごはん ぶたにくのごまに きゅうりの かおりづけ	○	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 さんおんどろ なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし さけ こいくちしょうゆ こめす しお	563 kcal 22.2 g 14.5 g

日	献立名	乳	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 たんぱく質 脂質
18日	ごはん どりにくめ みかんでりやき むぎみそのみそじる あまなつゼリー	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ	さんおんどろ なたねあぶら かたくりこ	さけ みりん こいくちしょうゆ にほし	671 kcal 25.6 g 21.1 g
19日	ごはん ガバオライスのぐ ビーラズスープ	○	どりにく	たまねぎ にんじん だけのこ あおピーマン にんにく	さんおんどろ なたねあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイヨン パシルペースト こしょう オスターソース しお	556 kcal 23.4 g 15.3 g
20日	うめちり えだまめごはん あじめからあげ なすのみそじる	○	あじ	えだまめ にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	しお うめちりごはんのもと しお こいくちしょうゆ さけ けずりぶし	600 kcal 28.0 g 19.2 g
21日	あじつけパン ポークビーンズ アスパラいり フレンチサラダ	○	だいた ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん	あじつけパン じゃがいも さんおんどろ 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 こめす しお こしょう	654 kcal 28.0 g 24.3 g
24日	ごはん ほうほうさい くじょうねきいり あげきょうぎ	○	ぶたにく	しょうが チンゲンサイ はくさい たまねぎ りょくとうもやし にんじん ほししいたけ だけのこ	なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら	しお チキンブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	600 kcal 21.8 g 19.0 g
25日	ごはん さばめしおやき まんがんに とうがらしの おかいため なめこじる	○	さば ちくわ いとかつお	まんがんにとうがらし	ごんにゃく なたねあぶら	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	611 kcal 31.8 g 18.2 g
26日	ごはん マニポーナス はるさめスープ	○	ぶたひきにく あかみそ	なす たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	さんおんどろ ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン	543 kcal 21.6 g 15.0 g
27日	たこめし ちくわのごまあげ じゃがいもの みそじる	○	たこ	あおねぎ しょうが	こめ さんおんどろ	こいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん	548 kcal 21.1 g 17.3 g
28日	ごはん ぶたにくめ クチャップいため レタズスープ	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん あおピーマン	なたねあぶら	さけ トマトケチャップ ウスターソース しお	605 kcal 23.8 g 26.5 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。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○だけのこ ○チンゲンサイ ○たまねぎ ○まんがんにとうがらし

