

5がつ よていこんだてひょう (B)

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 木	ごはん たけのこいりハンバーグの くじょうねぎソース はるやさいのみそしる	○	ハンバーグ  ぶたにく しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ あおねぎ たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ じゃがいも	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし 	568 kcal 21.5 g 13.3 g こどもの日 こんだて 献立
2 金	ごはん とりにくのごまちややき わかたけじる	○	とりにく とうふ とりにく わかめ 	たけのこ たまねぎ にんじん みつば	こめ さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ みりん てんちゃ  うすくちしょうゆ しお けずりぶし	569 kcal 26.8 g 17.3 g はちじゅうはちや 八十八夜 こんだて 献立
7 水	ごはん ハッシュドポーク フルーツポンチ	○	ぶたにく にんにく たまねぎ にんじん しめじ ももかん りんごかん	にんにく たまねぎ にんじん しめじ	こめ なたねあぶら みかんゼリー マスカットゼリー	あかワイン ハヤシルウ トマトケチャップ しお ウスターソース こいくちしょうゆ こしょう	596 kcal 18.5 g 14.8 g
8 木	さんさいごはん ちくわのいそべあげ あおぎのみそしる	○	あぶらあげ ちくわ あおのり とうふ あおぎ しんじゅうみそ あかみそ	さんさいミックス  ・たけのこ ・わらび ・えのきたけ にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら こめこミックス なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん こいくちしょうゆ さけ けずりぶし	520 kcal 17.2 g 17.6 g
9 金	こがたパン ナポリタン レモンふうみのサラダ	○	ウインナー ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ にんじん コーン	こがたパン スパゲティ さんおんとう なたねあぶら じょうはくとう なたねあぶら	しお トマトケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	561 kcal 21.4 g 18.0 g
12 月	ごはん チャブチェ わかめスープ	○	ぶたひきにく わかめ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にら にんにく たまねぎ にんじん しょうが りょくとうもやし チンゲンサイ あおねぎ	こめ はるさめ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら しろいりごま ごまあぶら なたねあぶら	さけ しお みりん こしょう いちみとうがらし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう さけ	525 kcal 20.4 g 13.3 g
13 火	ごはん 豚(とん)でもないほど う米(まい)！ ぶたじゃがいため けんちんじる	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	こめ じゃがいも なたねあぶら  さんになく	オイスターソース しお こいくちしょうゆ てんちゃ こしょう けずりぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	549 kcal 22.1 g 14.3 g くにしょう 恭仁小 こうあんこんだて 考案献立
14 水	ごはん ヤンニョムチキン ちゅうかスープ	○	とりにく とりにく	にんにく たまねぎ りょくとうもやし こまつな にんじん ほししいたけ あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう しろいりごま なたねあぶら ごまあぶら	さけ しお こしょう コチジャン トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	612 kcal 28.6 g 18.0 g
15 木	☆えんどうごはん しろみぎかなの やさいあんかけ とうふとわかめのみそしる	○	たら(こなつき)  とうふ あぶらあげ わかめ しんじゅうみそ あかみそ	えんどうまめ たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	しお さけ だしこんぶ こめず こいくちしょうゆ しお けずりぶし	565 kcal 25.9 g 18.0 g
16 金	コッペパン ☆キャベツのクリームに ごぼうサラダ	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん えんどうまめ  ごぼう にんじん きゅうり	コッペパン じゃがいも こぎぎこ バター なたねあぶら しろすりごま じょうはくとう なたねあぶら	しお こしょう しろワイン こめず しお こしょう	600 kcal 27.6 g 22.6 g

★ 昨年度、恭仁小学校5年生(現在6年生)が考えた献立です!



日	献立名	牛乳	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
19月	ごはん こうやどうふのたまごじ もやしのごまあえ	○	こうやどうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん みつば	ごめ さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし	572 kcal 29.0 g 15.9 g
20火	ごはん ぶたにくの しょうがいため キャベツのみそ煮	○	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	ごめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん しお けずりぶし	574 kcal 24.2 g 16.6 g
21水	ごはん にこにこチキンカレー カラフルサラダ	○	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん コーン	ごめ じゃがいも なたねあぶら じょうぼくどう なたねあぶら	カレーこ こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ こめず	586 kcal 23.7 g 13.2 g
22木	ごはん かつおのあますがけ にらのみそ煮	○	かつお あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にら にんじん えのきたけ	ごめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	しお さけ こいくちしょうゆ こめず けずりぶし	619 kcal 29.6 g 17.0 g
23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	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう にんにく たまねぎ りよくどうもやし チンゲンサイ にんじん	ごめ さんおんとう なたねあぶら フォー なたねあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイヨン しお バジルペースト こしょう オイスターソース チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう	578 kcal 27.0 g 15.1 g
26月	ごはん マーボーあつあげ チンゲンサイのスープ	○	あつあげ ぶたひきにく あかみそ ベーコン	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りよくどうもやし しょうが	ごめ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお トウバンジャン チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ しお こしょう	565 kcal 20.6 g 17.5 g
27火	ごはん さばのねぎみそやき さわにわん	○	さば しろみそ しんしゅうみそ ぶたにく	しょうが あおねぎ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	ごめ さんおんとう こんにゃく	さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	591 kcal 27.8 g 19.4 g
28水	ごはん とりにくとキャベツの ホイコーロー ちゅうかふう にくだんごスープ	○	とりにく あかみそ にくだんご	キャベツ にんじん ピーマン にんにく はくさい にんじん りよくどうもやし あおねぎ	ごめ さんおんとう 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 しお うすくちしょうゆ	552 kcal 27.7 g 13.6 g
29木	ごはん ぶたにくとごぼうの しぐれに こまつなのみそ煮	○	ぶたにく あぶらあげ どうふ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう しょうが たまねぎ こまつな しめじ にんじん あおねぎ	ごめ こんにゃく なたねあぶら さんおんとう じゃがいも	こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	581 kcal 24.7 g 17.0 g
30金	きなこあげパン ベーコンのスープに コールスロー	○	きなこ ベーコン とりにく チキンハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ コーン にんじん	ごめ こがたパン グラニューとう なたねあぶら ふんとう じゃがいも なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	しお チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ こしょう こめず しお こしょう	517 kcal 21.2 g 20.9 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(やさいかレー)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。
 ☆15日(木)、16日(金)のえんどうまめは、市内小学校1・2年生がさやむきしてくれたものを使っています。

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。

- ごめ ○あおねぎ ○たけのこ ○てんちゃ
- チンゲンサイ ○たまねぎ ○ほうれんそう



カミカミメニューの日に
 登場するカム君です。