

6がつ よていこんだてひょう(B)

小学校

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
2月	ごはん こぎつねどんのぐ じゃがいものみそしる	○	どりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ	さんおんどう なたねあぶら	さけ みりん しお こいくちしょうゆ	611 kcal 25.5 g 19.0 g
3月	ごはん どうふのちゅうかに もやしのナムル	○	どうふ とりひきにく	にんじん たけのこ たまねぎ にら 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 さけ うすくちしょうゆ チキンブイヨン	540 kcal 20.6 g 13.9 g
6月4日(水)～10日(火)は「歯と口の健康週間」です							
4月	ごはん とりのさっぱり くさわかめのきんぴら	○	どりにく きぬあつあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	さんおんどう	けずりぶし こめず こいくちしょうゆ さけ みりん	548 kcal 24.3 g 12.4 g
5月	むぎいりゆかりごはん きびなごのカレーあげ ごぼうのみそしる	○	きびなご	しょうが にんにく	なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお カレーこ	570 kcal 17.2 g 15.5 g
6月	コッペパン ポークビーンズ きりぼしだいこんの ごまヨササラダ	○	だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん	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 しお ウスターソース こしょう	548 kcal 24.3 g 12.4 g
7月	ごはん くじらの ケチャップソース ぐだくさんみそしる	○	くじらにく	しょうが	かたくりこ なたねあぶら さんおんどう	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	596 kcal 28.3 g 16.0 g
8月	ごはん カミカミぶたキムチ ちゅうかスープ	○	ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ はくさいキムチ たけのこ 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 うすくちしょうゆ	540 kcal 23.9 g 13.9 g
9月	ごはん どりにくの ばいにくてりやき すましじる	○	どりにく		さんおんどう	さけ ばいにくペースト こいくちしょうゆ みりん しお	554 kcal 24.4 g 16.3 g
10月	しんしょうがごはん シイラのからあげ なすのみそしる	○	あぶらあげ	しんしょうが	ごめ さんおんどう なたねあぶら	うすくちしょうゆ だしこんぶ みりん さけ	603 kcal 17.7 g 18.8 g
11月	ごはん やきそば パンパンジーぶうサラダ	○	ぶたにく あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん りょうどうもやし	やきそばめん 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	608 kcal 27.3 g 22.6 g
12月	ごはん にこにこポークカレー フレンチサラダ	○	ぶたにく	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 カレールウ こいくちしょうゆ こしょう しお	611 kcal 20.9 g 17.4 g

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
17日	ごはん オイスターさんびら ワンタンスープ	○	どりにく	ごぼう にんじん しょうが	ごんにやく さんおんどう ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース みりん	529 kcal 23.3 g 10.9 g
18日	ごはん あじのごまみそやき たまきじる	○	あじ あかみそ	しょうが	さんおんどう しるいりごま	さけ しお みりん こいくちしょうゆ	550 kcal 26.6 g 14.5 g
19日	ごはん どりにくの みかんてりやき じゃこてんのみそしる	○	どりにく		さんおんどう	さけ みりん こいくちしょうゆ	613 kcal 24.9 g 18.7 g
20日	あじつげパン チキンピザツッキーニの ハーブいため やさいスープ	○	どりにく	ズッキーニ 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 しるワイン バジル オールスパイス	559 kcal 28.5 g 18.0 g
23日	ごはん どりにくの ぶたみそどんのぐ かんてんスープ	○	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ にら ほうしいたけ しょうが にんにく	さんおんどう 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	558 kcal 24.8 g 14.6 g
24日	ごはん さばのしおやき まんがんにじゅうがらし たまねぎのみそしる	○	さば		さんおんどう	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	610 kcal 30.1 g 18.8 g
25日	ごはん マーボーなす 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 ほうしいたけ	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	542 kcal 21.7 g 14.9 g
26日	ごはん ぶたにくごぼうの やながわふう たごきゅうりの すのもの	○	ぶたにく たまご	たまねぎ ごぼう にんじん みつば ほうしいたけ	さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	573 kcal 24.9 g 15.4 g
27日	ごはん とりのチリソース トックスープ	○	どりにく	しろねぎ	かたくりこ なたねあぶら	トマトケチャップ トウバンジャン	708 kcal 26.7 g 23.8 g
30日	ごはん どりにくのたまご きゅうりのかおりづけ	○	どりにく ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しるいりごま さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ けずりぶし	531 kcal 21.2 g 11.6 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ーは、アレルギー28品目を使用しています。
※ 加工食品や調味料の原材料、アレルギーについては、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。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○たけのこ
○チンゲンサイ ○まんがんにじゅうがらし



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。