

5がつ よていにんだてひょう(B)

小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質を 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月	むぎごはん				こめ むぎ		691 kcal 30.5 g 24.5 g
	てつくりおちやふりかけ		いとかつお ちりめんじゃこ		しろいりごま しょうはくとう なたねあぶら	てんちゃ こいくちしょうゆ さけ みりん	
	とりにくのごまちゃんやき	○	とりにく		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	
	ぶたじる		ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし さけ	八十八夜 献立
2月	ごはん				こめ		693 kcal 29.6 g 15.0 g
	さわらのさいきょうやき		さわら しろみそ		さんおんとう	さけ しお みりん	
	わかたけじる	○	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		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	こどもの日 献立
	かしわもち				かしわもち		
8月	ごはん				こめ		597 kcal 22.1 g 16.2 g
	きのこソースハンバーグ	○	ハンバーグ	たまねぎ しめじ えのきたけ	さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ さけ ウスターソース こいくちしょうゆ	
	やさいスープ		ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
	ごはん				こめ		
9月	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	さんおんとう 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	566 kcal 22.4 g 14.1 g
	はるさめスープ	○	とりにく	はくさい りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン こしょう こいくちしょうゆ しお さけ	
	ごはん				こめ		
	にこにこ はるやさいカレー	○	きゅうにく	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しょうが たけのこ グリーンピース	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお カレールー こいくちしょうゆ	651 kcal 20.7 g 16.5 g
10月	はちみつレモンカクテル			みかんかん アロエ	はちみつレモンゼリー		
	さんさいごはん		あぶらあげ	さんさいミックス ・たけのこ ・わらび ・えのきたけ にんじん	こめ さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん こいくちしょうゆ さけ	599 kcal 28.2 g 19.3 g
	あじのからあげ	○	あじ	にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	しお こいくちしょうゆ さけ	
	こうやどうふの みそじる		こうやどうふ あかみそ しんしゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ		けずりぶし	
12月	あじつけパン				あじつけパン		
	ジャーマンポテト		ポークウインター	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも なたねあぶら	しお こしょう こいくちしょうゆ	628 kcal 21.2 g 22.0 g
	トマトスープ	○	ベーコン	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん セロリ		トマトケチャップ トマトピューレ しお チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ	
	ごはん				こめ		
15月	どうふのうまに		やきどうふ きぬあつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ けずりぶし	608 kcal 25.4 g 13.8 g
	さきみのからみあえ	○	ササミフレーク わかめ	きゅうり にんじん	マロニー しょうはくとう ごまあぶら	からしこ こいくちしょうゆ こめず	
	ごはん				こめ		
	あげとりの レモンしょうゆづけ	○	とりにく		かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンがじゅう	653 kcal 28.8 g 18.8 g
16月	こまつなのみそじる		あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ こまつな しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
	ごはん				こめ		
	じゃがぶたキムチ	○	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら	じゃがいも こんにゃく さんおんとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	569 kcal 18.7 g 12.5 g
	もやしのナムル			りょくとうもやし 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	こめず こいくちしょうゆ しお	
18月	かつおめし		かつお	あおねぎ しょうが	こめ さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん	600 kcal 25.7 g 15.4 g
	ぶたじゃぶの ゆずふうみあえ	○	ぶたにく	キャベツ りょくとうもやし にんじん きゅうり	しろいりごま しょうはくとう なたねあぶら	はんにくペースト こいくちしょうゆ こめず ゆずがじゅう	
	にらのみそじる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にら にんじん えのきたけ		けずりぶし	食育の日 献立 ～高知県～
	ひゅうがなつゼリー				ひゅうがなつゼリー		

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質を 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金	こくどうパン				こくどうパン		
	とりにくの チーズパンこやき	○	とりにく こなチーズ	にんにく	パンこ オリーブオイル	しお こしょう バジル パセリ しろワイン	580 kcal 28.9 g 17.9 g
	レタススープ		ぶたにく	レタス たまねぎ にんじん りょくとうもやし パセリ	なたねあぶら	チキンブイヨン しお さけ こいくちしょうゆ こしょう うすくちしょうゆ	
	ごはん				こめ		
22月	とりにくと キャベツのみそいため	○	とりにく あかみそ	キャベツ にんじん ビーマン にんにく	さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ	563 kcal 24.6 g 11.9 g
	けんちんじる		とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	こんにゃく	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	
	ごはん				こめ		
	じゃがいものそばろに さつまあげ	○	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 さんおんとう	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	588 kcal 20.9 g 12.3 g
23火	キャベツのごますあえ		ちくわ	キャベツ にんじん	しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ こめず	
	ごはん				こめ		
	あげぎょうざ	○	ぎょうざ		なたねあぶら		637 kcal 21.9 g 19.8 g
	はつぼうさい		ぶたにく	しょうが チンゲンサイ たけのこ はくさい たまねぎ ほししいたけ りょくとうもやし にんじん	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	
24水	えんどうごはん			グリーンピース	こめ	さけ しお だしこんぶ	
	さばのねぎみそやき	○	さば しろみそ しんしゅうみそ	しょうが あおねぎ	さんおんとう	さけ みりん	606 kcal 28.5 g 18.5 g
	ぐだくさんすましじる		とうふ とりにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ しめじ		けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ	
	ミルクパン				ミルクパン		
26金	はるやさいのクリームに だっしふんにゅう	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	キャベツ アスパラガス たまねぎ にんじん	じゃがいも ごまぎこ バター	しお こしょう さけ	665 kcal 26.7 g 23.6 g
	カミカミかいそうサラダ		くきわかめ ひじき ツナ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	しょうはくとう オリーブオイル	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず	
	ごはん				こめ		
	おやこどんのぐ	○	とりにく たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ みつば	さんおんとう かたくりこ	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし	595 kcal 27.6 g 15.2 g
29月	こまつなと もやしのみすあえ		ツナ きざみのり	こまつな りょくとうもやし にんじん	しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
	ごはん				こめ		
	しろみさかなの やさいあんかけ	○	たら (こなつき)	たまねぎ にんじん ビーマン	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こめず こいくちしょうゆ しお	633 kcal 25.5 g 17.7 g
	じゃがいものみそじる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	じゃがいも	にぼし	
30火	ごはん				こめ		
	あひびきにく	○	にんにく しょうが りょくとうもやし にんじん ぜんまい にら	しろいりごま しろすりごま さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウパンジャン		600 kcal 21.6 g 18.0 g
	ピピンパ						
	ニラスープ		ベーコン	にら たまねぎ にんじん えのきたけ りょくとうもやし	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。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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(やさいカレー)は、アレルギー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。

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 ○てんちゃ ○チンゲンサイ

