

2かつ よていにんでてひょう (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
1水	ちゅうかおこわ おししゅうまい はるさめスープ	○	ぶたにく やきぶた ポークしゅうまい とりにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ しょうが とてい小学校のみんなが育てたにっこ米(もち米)を使います！	こめ もちこめ ごまあぶら なたねあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ しお さけ	568 kcal 22.9 g 15.4 g
2木	ごはん いわしのしょうがに よせなべ ぶくまめ	○	いわしのしょうがに とりにく あぶらあげ だいず	しゅんぎく はくさい にんじん だいこん	こめ マロニー	けずりぶし さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しお	625 kcal 30.4 g 15.1 g
3金	ココアあげパン ぶたにくの ケチャップいため やさいスープ	○	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	こがたばん グラニューとう ふんとう なたねあぶら	ココア さけ しお ウスターソース トマトケチャップ チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	559 kcal 21.7 g 24.1 g
6月	ごはん(すくなめ) きつかわ みそラーメン じもとさん ねぎうまやきとり	○	ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ とりにく	にんじん はくさい コーン ほうれんそう しめじ あおねぎ にんにく しょうが あおねぎ しろねぎ	こめ ちゃんぽんめん なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう かたくりこ	チキンブイヨン こいくちしょうゆ みりん さけ しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	567 kcal 30.3 g 12.7 g
7火	ごはん すきやきぶうに もやしのごまあえ	○	ぎゅうにく やきどうふ とりにく	はくさい たまねぎ あおねぎ しゅんぎく りょくどうもやし にんじん こまつな	こめ なたねあぶら いとごんにゃく やきふ さんおんとう しろいりこま しろすりこま しょうはくどう	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	596 kcal 23.3 g 15.4 g
8水	ごはん はだはたのからあげ はくさいのよしのに	○	はだはた(こなつき) とりにく あつあげ	はくさい にんじん さやいんげん	こめ なたねあぶら じゃがいも さんおんとう かたくりこ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ みりん しお けずりぶし	589 kcal 23.4 g 14.4 g
9木	おぎいりカレーピラフ チキンの マーメレードやき はくさいのスープ	○	ポークウインター とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん コーン パセリ はくさい にんじん しめじ こまつな	こめ むぎ なたねあぶら マーメレード じゃがいも	トマトケチャップ さけ しお チキンブイヨン カレー さけ しお こいくちしょうゆ チキンブイヨン しお しょうゆ うすくちしょうゆ	633 kcal 24.8 g 25.0 g
10金	ミルクパン クラムチャウダー ごぼうサラダ とうにゅう チョコプリン	○	ベーコン あさり だっしふんにゅう こなチーズ ツナ とうにゅう チョコプリン	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ごぼう にんじん きゅうり とうにゅうチョコプリン	こめ じゃがいも こむぎこ ゆうえんバター しろすりこま しょうはくどう なたねあぶら とうにゅうチョコプリン	しお しょうゆ しろワイン チキンブイヨン こめす しお こしょう こめす しお こいくちしょうゆ	724 kcal 26.8 g 21.7 g
13月	ごはん さばのこうみやき ふゆやさいのみそしる	○	さば あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ だいこん はくさい えのきだけ ほうれんそう にんじん あおねぎ	こめ さんおんとう しろいりこま ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん いちみつがらし けずりぶし	630 kcal 27.1 g 20.6 g
14火	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー	○	ぶたひきにく 豆腐 あかみそ チキンハム	にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ にんにく しょうが にんじん きゅうり りょくどうもやし	こめ なたねあぶら ごまあぶら かたくりこ さんおんとう マロニー しょうはくどう ごまあぶら	さけ しお しょうゆ こいくちしょうゆ トウバンジャン こめす しお こいくちしょうゆ	635 kcal 22.4 g 16.8 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
15 水	ごはん ぶたにくとキャベツの みそいため ぐだくさんすましじる	○	ぶたにく あかみそ とりにく 豆腐	キャベツ にんじん ピーマン にんにく ごぼう だいこん にんじん あおねぎ しめじ	こめ さんおんどう なたねあぶら	しお こしょう さけ けずりぶし しお うすくちしょうゆ さけ	590 kcal 25.7 g 15.1 g
16 木	ごはん とりにくのあげづけ たまねぎのみそしる	○	とりにく わかめ 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 あおねぎ りょくどうもやし	こめ かたくりこ さんおんどう なたねあぶら	さけ こめす こいくちしょうゆ けずりぶし	674 kcal 29.2 g 19.5 g
17 金	こくどうパン ベーコンのスープに うみとはだけのサラダ	○	ベーコン とりにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン	こくどうパン じゃがいも なたねあぶら しょうはくどう なたねあぶら しろいりこま	こいくちしょうゆ さけ しお こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ こめす	637 kcal 24.7 g 21.2 g
20 月 ☺	ごはん カミカミぶたキムチ かんてんスープ	○	ぶたにく かんてん とりにく	ごぼう にんじん たまねぎ はくさいキムチ だけのこ あおねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	こめ ごまあぶら さんおんどう なたねあぶら ごまあぶら	しお さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	568 kcal 23.7 g 13.8 g
21 火	ごはん さけのちゃんちゃんやき いももちじる	○	さけ しんしゅうみそ あかみそ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ いももち	しお こしょう さけ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし	605 kcal 27.5 g 13.6 g 食育の日献立 ～北海道～
22 水	ごはん にこにこビーフカレー フルーツナタデココ	○	ぎゅうにく みかんかん ももかん パインかん ナタデココ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん みかんかん ももかん パインかん ナタデココ	こめ じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお やさいカレー こいくちしょうゆ	667 kcal 20.3 g 16.7 g
24 金	ごはん エビフライ そえキャベツ だいこんのみそしる タルタルソース	○	エビフライ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	キャベツ だいこん にんじん はくさい たまねぎ しめじ あおねぎ	こめ なたねあぶら うすくちしょうゆ けずりぶし ノンエッグタルタルソース	665 kcal 23.1 g 19.7 g	
27 月	ごはん だらのからあげ みんなにとどけ！ じもとやさいの おかかあえ ぽっとする きょうみずなのみそしる	○	だら かつおぶし とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ しろみそ	にんにく しょうが なのはな こまつな キャベツ にんじん だいこん にんじん おすな あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら しょうはくどう ごまあぶら	しお さけ こいくちしょうゆ けずりぶし	623 kcal 28.5 g 16.3 g 加茂っ子 おやつ 献立
28 火	ごはん チンジャオロース チンゲンサイのスープ	○	ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく ピーマン あかパプリカ だけのこ チンゲンサイ えのきだけ たまねぎ にんじん りょくどうもやし しょうが	こめ ごまあぶら さんおんどう かたくりこ ごまあぶら	さけ オイスターソース こいくちしょうゆ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	572 kcal 21.5 g 16.5 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・ドレッシングは調製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。

2かつ しょう よてい きつかわさん しゅんぎく
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 ○だいこん ○こまつな
○チンゲンサイ ○なのはな ○しゅんぎく

