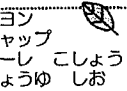


5がつ よていにこんだてひょう(B)

小学校

日	献立名	あかの仲間 牛乳 体をつくるもとになる	緑の仲間 野菜 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	わかめごはん	たきこみわかめ		ごめ		757 kcal 28.0 g 20.2 g
	とりにくの しちみやり	とりにく	しょうが にんにく あおねぎ	さんおんとう こまあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ しお しちみつがらし	 こどもの日 5月5日 こどもの日
	キャベツのみそ煮	あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ		けずりぶし	
6月	かしわもち			かしわもち		563 kcal 21.5 g 23.8 g
	まっちゃんあげパン			こがたパン なたねあぶら グラニューとう ぶんどろ	まっちゃん	
	チキンとポテトの ハーブいため	とりにく	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 オールスパイス バジル しろワイン	
9月	こめこマカロニの ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	こめこマカロニ	チキンブイヨン トマトケチャップ トマトピューレ こしょう うすくちしょうゆ しお	 こどもの日 9月1日 こどもの日
	ごはん			ごめ		
	にこにこ はるやさいカレー	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 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 やさいカレー こいくちしょうゆ	
10月	フルーツナタデココ		みかんかん ももかん パインかん ナタデココ			677 kcal 21.0 g 16.7 g
	ごはん			ごめ		617 kcal 21.8 g 15.8 g
	きりほしだいこんと じゃがいものにももの キャベツのごまあえ	ぶたにく あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん	じゃがいも なたねあぶら さんおんとう	みりん けずりぶし こいくちしょうゆ さけ	
11月	ごはん			ごめ		611 kcal 26.6 g 18.4 g
	けいちゃん	とりにく あかみそ くしょうみそ	キャベツ にんにく	ごまあぶら かたくりこ	みりん トウバンジャン こいくちしょうゆ	
	かきたまじる	とうふ たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	かたくりこ	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
12月	さんさいごはん	あぶらあげ	さんさいミックス (わらび・ えのきたけ・たけのこ) にんじん	ごめ 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 さけ こいくちしょうゆ	633 kcal 29.6 g 22.1 g
	めばるのからあげ	めばる	にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ	
	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	
13月	こくとうパン			こくとうパン		628 kcal 22.8 g 21.3 g
	ベーコンのスープに	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ スズキーニ パセリ	じゃがいも なたねあぶら	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ こしょう さけ	
	コールスロー	チキンハム	キャベツ コーン にんじん	ノンエッグマヨネーズ	こめす しお こしょう	
16月	ごはん			ごめ		729 kcal 22.6 g 26.7 g
	ちゅうかどんのく	ぶたにく	しょうが にら はくさい たまねぎ にんじん りょくとうもやし ほししいたけ たけのこ	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	
	はるまき	はるまき		なたねあぶら		
17月	ごはん			ごめ		576 kcal 23.9 g 13.9 g
	ぶたにくとだけこの みそいため	ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しょうが	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお	
	すましじる	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
18月	ごはん			ごめ		656 kcal 31.5 g 17.9 g
	かつおのごまあげ	かつお	しょうが	かたくりこ しろいりごま くろいりごま なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
	ゆずかあえ	ちくわ	キャベツ ごまつな にんじん		こいくちしょうゆ ゆずかじゅう	
19月	にらのみそ煮	あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にら にんじん えのきたけ		けずりぶし	585 kcal 21.4 g 17.1 g
	むきごはん			ごめ むぎ		
	びびんバ	ぶたひきにく	にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし 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 トウバンジャン	
19月	わかめスープ	わかめ とりにく	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	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	

日	献立名	あかの仲間 牛乳 体をつくるもとになる	緑の仲間 野菜 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
20月	こがたパン			こがたパン		561 kcal 22.4 g 19.3 g
	ナポリタン	ポークウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム	スパゲティ さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう コンソメ	
	うみとはだけの サラダ	だいず ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくどう なたねあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ こめす	
23月	ごはん			ごめ		616 kcal 24.6 g 16.2 g
	とりにくの レモンいため	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ なす	なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ しお さけ こしょう レモンかじゅう	
	ビーフンのにゅうめん	とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ	ビーフン	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
24月	ごはん			ごめ		582 kcal 23.5 g 13.5 g
	どうぶのうまに	やきどうふ ぶたにく きぬあつけ	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	
	こまつなともやしの のりすあえ	ツナ きざみり	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 こめす	
25月	ごはん			ごめ		571 kcal 20.2 g 15.2 g
	チャプチェ	ぶたひきにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にら にんにく	ばるさめ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	さけ しお みりん こしょう いちみつがらし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
	ちゅうかスープ	とりにく	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	なたねあぶら ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
26月	えんどうごはん		グリーンピース	ごめ	しお さけ だしこんぶ	679 kcal 25.4 g 24.4 g
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ なたねあぶら	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ	
	じゃがいものみそ煮	あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	じゃがいも	にぼし	
27月	あじつけパン			あじつけパン		700 kcal 25.0 g 28.2 g
	キャベツのクリームに	とりにく ベーコン きゅうりゅう だっしふんにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス	じゃがいも こむぎ ゆうえんバター なたねあぶら	しお こしょう しろワイン	
	かいそうサラダ	ひじき くきわかめ ツナ	きゅうり にんじん コーン	じょうはくどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめす からしこ	
30月	ごはん			ごめ		655 kcal 28.4 g 20.3 g
	さばのこうみやり	さば	たまねぎ	さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん いちみつがらし	
	キャベツのゆかりあえ	とりにく しろみそ しんしゅうみそ	キャベツ にんじん	じゃがいも	うすくちしょうゆ ゆかり けずりぶし	
31月	ごはん			ごめ		610 kcal 24.7 g 17.1 g
	ぶたにくの しょうがいため	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン	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	
	とうふのあかだし	とうふ あぶらあげ まめみそ	たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ		けずりぶし	

※ 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ウ(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。

5がつ よてい と つかしん さん しんご
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 ○こまつな ○まっちゃん

