

6がつ よていにんだてひょう (B)

小学校

日	献立名	牛乳 体をつくるもとになる	赤の仲間 体の調子を整える	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 火	ごはん とりにくのいちみやき 豆腐のあかだし	とりにく 豆腐 あぶらあげ まめみそ	しょうが ◎あおねぎ にんにく たまねぎ にんじん なめこ ◎あおねぎ	◎こめ さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	いちみつどうがらし こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし		624 kcal 26.0 g 19.9 g
2 水	ごはん ピリから ぶたみそどんのく チンゲンサイのスープ	ぶたにく あかみそ ベーコン	たまねぎ にんじん ◎たけのこ にんにく にら ほししいたけ しょうが チンゲンサイ もやし えのきたけ たまねぎ にんじん しょうが	◎こめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	しお みりん こいくちしょうゆ さけ こしょう トウバンジャン チキンピジョン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ		566 kcal 21.2 g 14.6 g
3 木	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！						
4 金	ごはん ししゃものカレーあげ ぶたじる あじつけパン ポークビーンズ ごぼうの ごまヨサダ	ししゃも ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ だいず ぶたにく ベーコン ツナ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ◎あおねぎ たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん ごぼう にんじん きゅうり	◎こめ かたくりこ なたねあぶら こんにゃく あじつけパン じゃがいも さんおんとう なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	さけ カレーこ けずりぶし さけ トマトケチャップ あかワイン ウスターソース しお こしょう こめす しお		633 kcal 23.8 g 21.2 g 722 kcal 28.8 g 26.5 g
7 月	ごはん にくじゃが いかと きりほしだいこんの すのもの	きゅうにく さつまあげ いか	たまねぎ にんじん きゅうり にんじん きりほしだいこん	◎こめ さんおんとう なたねあぶら じゃがいも いとこんにゃく しょうはくどう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん こめす しお うすくちしょうゆ		635 kcal 15.3 g 24.1 g
8 火	ごはん とりのさっぱり くきわかめのいために	とりにく きぬあつあげ くきわかめ ちりめんじゃこ	◎たけのこ にんじん さやいんげん	◎こめ こんにゃく じゃがいも さんおんとう しろいりごま ごまあぶら さんおんとう	けずりぶし こめす こいくちしょうゆ さけ みりん こいくちしょうゆ さけ		595 kcal 23.4 g 15.2 g
9 水	ごはん きりほしだいこんいり ビビンバ わかめスープ	あいびきにく わかめ とりにく	にんにく しょうが もやし にんじん ぜんまい にら きりほしだいこん たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ◎あおねぎ しょうが	◎こめ 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 みりん しお こいくちしょうゆ トウバンジャン チキンピジョン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ		600 kcal 22.2 g 16.5 g
10 木	ごはん いわしの うめしょうゆだれ キャベツのみそしる	いわし (こなつき) あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ		◎こめ なたねあぶら さんおんとう	ばいにくペースト こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし		638 kcal 26.2 g 21.4 g
11 金	ミルクパン ぶたにくの ケチャップいため コーンクリームスープ	ぶたにく ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん あおピーマン コーン クリームコーン たまねぎ にんじん パセリ	◎こめ なたねあぶら じゃがいも	さけ しお トマトケチャップ ウスターソース チキンピジョン うすくちしょうゆ しお		634 kcal 25.5 g 20.5 g
14 月	ごはん くじらの オーロソース くたくさんみそしる	くじらにく あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	しょうが だいこん もやし にんじん しめじ ◎あおねぎ	◎こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう こんにゃく	さけ しお こいくちしょうゆ トマトケチャップ あかワイン けずりぶし		616 kcal 28.2 g 16.0 g
15 火	ごはん にこにこ ポークカレー はちみつ レモンカクテル	ぶたにく みかんかん アロエ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	◎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		657 kcal 20.1 g 16.4 g
16 水	ごはん さわらのねぎみそやき かきたまじる	さわら しろみそ しんしゅうみそ 豆腐 たまご かまぼこ	しょうが ◎あおねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	◎こめ さんおんとう かたくりこ	さけ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし		612 kcal 28.8 g 16.7 g

日	献立名	牛乳 体をつくるもとになる	赤の仲間 体の調子を整える	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 木	ごはん ブルコギ かんてんスープ	ぎゅうにく かんてん とりにく	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし にら にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	◎こめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら しろいりごま かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ コチジャン チキンピジョン うすくちしょうゆ しお こしょう		584 kcal 24.5 g 15.2 g
18 金	ごはん やきそば パンパンジーふう サラダ	ぶたにく あおのり ササミフレーク しんしゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり にんじん	◎こめ やきそばめん なたねあぶら しろすりごま ごまあぶら しょうはくどう	こいくちしょうゆ さけ しお やきそばソース こしょう こいくちしょうゆ こめす		578 kcal 26.2 g 21.8 g
21 月	ごはん ハンバーグ ケチャップソース やさしいスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	◎こめ さんおんとう	トマトケチャップ トンカツソース チキンピジョン あかワイン チキンピジョン うすくちしょうゆ しお		615 kcal 21.3 g 18.1 g
22 火	ごはん あつあげとぶたにくの みそいため くたくさんすましじる	ぶたにく きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ 豆腐 とりにく	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう だいこん にんじん ◎あおねぎ	◎こめ さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお けずりぶし しお さけ うすくちしょうゆ		612 kcal 25.0 g 16.9 g
23 水	ごはん とりてん キャベツのかぼすあえ 豆腐とわかめの みそしる	とりにく 豆腐 あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ◎あおねぎ	◎こめ かたくりこ なたねあぶら こめ きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ	しお こしょう こいくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ かぼすかじゅう けずりぶし		659 kcal 29.8 g 18.5 g
24 木	しんしょうがごはん あじのこうみやき じゃがいものみそしる	あぶらあげ あじ あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	しんしょうが たまねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ ◎あおねぎ	◎こめ さんおんとう なたねあぶら さんおんとう しろいりごま じゃがいも	うすくちしょうゆ だしこんぶ みりん さけ こいくちしょうゆ いちみつどうがらし さけ にぼし		617 kcal 28.4 g 17.4 g
25 金	あじつけパン とりにくと なつやさいのトマトに フレンチサラダ	とりにく たまねぎ かぼちゃ にんじん スズキニ なす あおピーマン トマトみず	◎こめ さんおんとう オリーブオイル	◎こめ さんおんとう なたねあぶら しょうはくどう	チキンピジョン トマトケチャップ トマトピューレ こいくちしょうゆ しお こしょう		633 kcal 24.0 g 21.2 g
28 月	ごはん じゃがぶたキムチ こまつなの ちゅうかあえ	ぶたにく チキンハム	はくさいキムチ にら たまねぎ にんじん こまつな キャベツ にんじん コーン	◎こめ じゃがいも こんにゃく さんおんとう なたねあぶら しょうはくどう ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ こめす		586 kcal 19.7 g 12.5 g
29 火	ごはん あげどりの レモンしょうゆづけ とうがんのみそしる	とりにく とりにく あかみそ しんしゅうみそ	とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ ◎あおねぎ	◎こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンがじゅう けずりぶし		671 kcal 27.6 g 22.2 g
30 水	ごはん チャプチェ ちゅうかスープ	ぶたひきにく 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 もやし こまつな にんじん ほししいたけ ◎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 なたねあぶら ごまあぶら	さけ しお こしょう みりん いちみつどうがらし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンピジョン		571 kcal 20.2 g 15.2 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。
※ ◎は木津川市産の食材を使用する予定です。
※ 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(やさしいカレー)は、アレルギー28品目を使用していないです。

カミカミメニューの日に
登場するカム君です。