

6がつ よていにこんだてひょう(B)

小学校

日	献立名	牛乳 たんぱく質	赤の仲間 体を調子を整える	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木	しんしょうがごはん いりどり キャベツのみそしる	○	あぶらあげ とりにく さやいんげん	しんしょうが ごぼう たけのこ にんじん	こめ さんおんどう なたねあぶら ごんにゃく 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 ごいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし	591 kcal 25.9 g 15.2 g
2金	きなこあげパン ベーコンのスープに うみとほけのサラダ	○	きなこ ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ パセリ スッキーニ	こがたパン グラニューとう ふんとう なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら	しお チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ さけ ごいくちしょうゆ こしょう ごいくちしょうゆ こめず しお	596 kcal 23.5 g 25.6 g
6月5日～9日は「歯と口の健康週間」です！							
5月	ごはん きりぼしだいこんと じゃがいものいり くきわかめのだめ	○	ぶたにく あぶらあげ くきわかめ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	こめ じゃがいも なたねあぶら さんおんどう しろいりごま こまあぶら さんおんどう	みりん ごいくちしょうゆ さけ けずりぶし ごいくちしょうゆ さけ	617 kcal 21.4 g 15.9 g
6火	ごはん くじらのオーロラソース たまねぎのみそしる	○	くじらにく わかめ あぶらあげ しんしょうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ りょくとうもやし にんじん あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう	さけ ごいくちしょうゆ しお トマトケチャップ あかワイン けずりぶし	641 kcal 29.4 g 17.6 g
7水	ごはん カミカミぶたキムチ ちゅうかスープ	○	ぶたにく とりにく	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 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	こめ こまあぶら さんおんどう なたねあぶら こまあぶら	しお さけ ごいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	565 kcal 24.0 g 13.9 g
8木	ごはん ししゃものカレーあげ ほうれんそうのみそしる	○	ししゃも 豆腐 あかみそ しんしょうみそ	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ かたくりこ なたねあぶら じゃがいも	さけ カレーこ けずりぶし	592 kcal 20.6 g 17.2 g
9金	ごはん ポークビーンズ きりぼしだいこんの ごまヨサダ	○	ぶたにく ベーコン だいす ツナ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん にんじん きゅうり	こめ じゃがいも さんおんどう なた ねあぶら ノンエッグマヨネーズ しょうはくとう しろいりごま すりすりごま	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 うすくちしょうゆ しお	682 kcal 28.2 g 26.4 g
12月	ごはん いわしのうめしょうゆに はくさいのよしのに うめゼリー	○	いわしのうめしょうゆに とりにく きぬあつあげ	はくさい にんじん さやいんげん	こめ じゃがいも さんおんどう かたくりこ	うすくちしょうゆ さけ ごいくちしょうゆ みりん しお けずりぶし うめゼリー	659 kcal 28.1 g 14.7 g
13火	ごはん あつあげとぶたにくの みそいため かきたまじる	○	ぶたにく きぬあつあげ しんしょうみそ あかみそ どうふ たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが たまねぎ にんじん えのきだけ みつば	さんおんどう なたねあぶら かたくりこ	さけ みりん しお うすくちしょうゆ しお けずりぶし	622 kcal 26.4 g 17.3 g
14水	ごはん ハッシュドポーク アスパラいりブランチサラダ	○	ぶたにく チキンハム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ アスパラガス にんじん	こめ なたねあぶら なたねあぶら しょうはくとう	あかワイン ハヤシルウ トマトケチャップ しお ウスターソース こしょう ごいくちしょうゆ こめず しお こしょう	624 kcal 20.4 g 16.5 g
15木	しょうゆめし とりにくのみかんてりやき むぎみそのみそしる	○	とりにく あぶらあげ むぎみそ	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ	こめ マーマレード じゃがいも	うすくちしょうゆ みりん しお さけ さけ ごいくちしょうゆ みりん にぼし	664 kcal 27.6 g 22.0 g
16金	こがたパン やきそば パンパンジーふうサラダ	○	ぶたにく あおのり ササミブレイク しんしょうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん りょくとうもやし きゅうり にんじん	こがたパン やきそばめん なたねあぶら しろすりごま こまあぶら しょうはくとう	さけ ごいくちしょうゆ しお こしょう やきそばソース ごいくちしょうゆ こめず しお	625 kcal 27.4 g 22.6 g

日	献立名	牛乳 たんぱく質	赤の仲間 体を調子を整える	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
19月	ごはん かいたくどんのく さわにわん	○	ぶたひきにく ひじき しんしょうみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン	さんおんどう なたねあぶら ごんにゃく	さけ みりん ごいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	566 kcal 21.3 g 14.6 g
20火	ごはん ぶたにくのごまに きゅうりのかおりづけ	○	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しろいりごま さんおんどう なたねあぶら しろすりごま	ごいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ けずりぶし しろいりごま しょうはくとう こまあぶら ラーゆ	598 kcal 22.1 g 14.5 g
21水	ごはん あじのごみやき まんがんにじょうがらしの おかいため どうふとわかめのみそしる	○	あじ ちくわ いとかつお	たまねぎ まんがんにじょうがらし たまねぎ にんじん あおねぎ	さんおんどう しろいりごま ごんにゃく なたねあぶら	ごいくちしょうゆ さけ いちみつとうがらし みりん ごいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし	615 kcal 30.5 g 15.7 g
22木	ごはん マーボーなす わかめスープ	○	ぶたひきにく あかみそ わかめ	なす たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし チンゲンサイ あおねぎ しょうが	さんおんどう こまあぶら なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	ごいくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン チキンブイヨン しお さけ うすくちしょうゆ こしょう	573 kcal 22.0 g 15.3 g
23金	ごはん こくとうパン とりにくの レモンケチャップソース コンソメスープ	○	とりにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	こくとうパン かたくりこ さんおんどう なたねあぶら	ごいくちしょうゆ さけ トマトケチャップ レモンがじゅう チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	709 kcal 28.0 g 28.0 g
26月	ごはん にくだんこのあますあんかけ ワウタンスープ	○	にくだんこ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん あおピーマン にんじん たまねぎ りょくとうもやし あおねぎ ほししいたけ	なたねあぶら さんおんどう かたくりこ ワウタン こまあぶら なたねあぶら	こめず ごいくちしょうゆ しお チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ しお こしょう	659 kcal 22.6 g 20.9 g
27火	ごはん にこにこポークカレー フルーツしらたま	○	ぶたにく ももかん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ももかん	じゃがいも なたねあぶら マスカットゼリー いちごゼリー しらたまだんご	カレーこ こしょう しお カレールー ごいくちしょうゆ	697 kcal 20.9 g 16.1 g
28水	ごはん ごもくビーフン チンゲンサイのスープ	○	ぶたにく ちくわ えび ベーコン	キャベツ たまねぎ にら にんじん ほししいたけ しょうが チンゲンサイ えのきだけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが	ビーフン こまあぶら 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	ごいくちしょうゆ さけ しお こしょう ごいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん	565 kcal 18.8 g 13.9 g
29木	たこめし さばのしおやき ぐだくさんみそしる	○	たこ さば あぶらあげ あかみそ しんしょうみそ	あおねぎ しょうが だいにん りょくとうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こめ さんおんどう ごんにゃく	ごいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん けずりぶし	554 kcal 29.8 g 16.9 g
30金	あじつけパン チキンと ポテトのハーブいため こめマカロニの ミネストローネ	○	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく パセリ たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	あじつけパン じゃがいも オリーブオイル こめマカロニ	しお こしょう オールスパイス バジルこ しろワイン チキンブイヨン しお トマトケチャップ こしょう トマトピューレ うすくちしょうゆ	594 kcal 26.9 g 18.2 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。
※ 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（やさしいカレー）は、アレルギー28品目を使用していないです。

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 ○まんがんにじょうがらし
○チンゲンサイ ○ズッキーニ ○たまねぎ ○ほうれんそう

カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

