












4がっ よていにこんだてひょう (A)


| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 体をつくるもとになる | 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 |
|---------|-------------------|----|-----------------------------------|---|--|--|------------------------------|
| 9 金 | ごはん | ○ | ふたひきにく とうふ あかみそ | にんじん たまねぎ ◎あおねぎ にんにく しょうが ほししいたけ | ◎こめ さんおんとう かたくりこ ごまあぶらなたねあぶら | こいくちしょうゆ トウバンジャン さけ しお こしょう | 617 kcal 22.8 g 17.0 g |
| | マーボー豆腐 | | | | | | |
| | ちゅうかふうサラダ | | | | | | |
| 12 月 | ごはん | ○ | ふたにく 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 あおピーマン キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ◎あおねぎ | ◎こめ 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 けずりぶし | 601 kcal 24.1 g 16.7 g |
| | ふたにくの しょうがいため | | | | | | |
| | キャベツのみそしる | | | | | | |
| 13 火 | ごはん | ○ | ぎゅうにく さつまあげ ちくわ | たまねぎ にんじん キャベツ にんじん | ◎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 じょうはくとう 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 みりん しお さけ うすくちしょうゆ こめず | 652 kcal 22.6 g 14.8 g |
| | にくじゃが | | | | | | |
| | キャベツの ごますあえ | | | | | | |
| | いちごの おいわいゼリー | | | | | | |
| 14 水 | ごはん | ○ | 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 もやし にんじん ◎あおねぎ | ◎こめ かたくりこさんおんとう なたねあぶら | こいくちしょうゆ こめず さけ けずりぶし | 700 kcal 25.4 g 24.0 g |
| | とりにくのあげつけ | | | | | | |
| | たまねぎのみそしる | | | | | | |
| 15 木 | あじつけパン | ○ | だいず ふたにく ベーコン チキンハム | たまねぎ にんじん キャベツ にんじん アスパラガス | あじつけパン じゃがいも さんおんとう なたねあぶら なたねあぶら じょうはくとう | トマトケチャップ あかワイン こしょう しお ウスターソース こめず しお こしょう | 695 kcal 27.9 g 24.3 g |
| | ポークビーンズ | | | | | | |
| | アスパラいり フレンチサラダ | | | | | | |
| 16 金 | たけのこごはん | ○ | あぶらあげ ちくわ とりにく | ◎たけのこ にんじん しょうが にんにく ◎あおねぎ 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 さんおんとう ごまあぶら しろいりごま じゃがいも | 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 さけ しお しちみつがらし にぼし | 652 kcal 27.9 g 21.9 g |
| | とりにくの しちみやき | | | | | | |
| | じゃがいもの みそしる | | | | | | |
| 19 月 | ごはん | ○ | さわら しろみそ 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 | ◎こめ さんおんとう | さけ しお みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし | 591 kcal 28.2 g 14.6 g |
| | さわらの さいきょうやき | | | | | | |
| | わかたけじる | | | | | | |
| 20 火 | ごはん | ○ | とりにく ツナ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんじん コーン | ◎こめ じゃがいも なたねあぶら じょうはくとう なたねあぶら | カレーこ やさいかレー しお こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう | 657 kcal 21.1 g 18.3 g |
| | にこにこ チキンカレー | | | | | | |
| | レモンふうみの サラダ | | | | | | |

入学・進級
お祝い
献立

食育の日献立
~京都府~

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 体をつくるもとになる | 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 |
|--|-------------------------|----|--|---|--|---|------------------------------|
| 21 水 | ごはん | ○ | | | ◎こめ | | 621 kcal 24.8 g 15.5 g |
| | ぶたにくと たけのこの 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 | |
| | 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 | |
| 22 木 | しょくパン | ○ | | | しょくパン | | 587 kcal 21.7 g 17.7 g |
| | はるやさいの コンソメに | | とりにく  | アスパラガス たまねぎ キャベツ にんじん パセリ   | じゃがいも なたねあぶら  | チキンピジョン しろワイン しお こしょう うすくちしょうゆ | |
| | ツナマヨサラダ | | ツナ | キャベツ きゅうり にんじん | ノンエッグマヨネーズ | こめず しお こしょう | |
| | いちごジャム | | | | いちごジャム | | |
| 23 金  | むぎごはん | ○ | | | ◎こめ むぎ | | 658 kcal 23.2 g 21.3 g |
| | すぶた | | ぶたにく | にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン | かたくりこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら | こいくちしょうゆ しお こめず トマトケチャップ チキンピジョン | |
| | ちゅうかスープ | | とりにく | 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 | 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 チキンピジョン | |
| 26 月  | ごはん | ○ | | | ◎こめ | | 578 kcal 21.8 g 12.4 g |
| | とうふのうまに | | やきとうふ 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 | |
| | きりぼしだいこんの すのもの | | | きゅうり にんじん きりぼしだいこん | じょうはくとう しろいりごま しろすりごま | こめず しお うすくちしょうゆ | |
| 27 火 | ごはん | ○ | | | ◎こめ | | 626 kcal 26.1 g 18.8 g |
| | さばのねぎみそやき | | さば しろみそ しんしゅうみそ | ◎あおねぎ | さんおんとう | さけ みりん | |
| | けんちんじる | | とうふ あぶらあげ | だいこん 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 | |
| 28 水 | ごはん | ○ | | | ◎こめ | | 683 kcal 25.5 g 14.4 g |
| | とりそぼろどんのぐ | | とりひきにく | たまねぎ コーン にんじん ほししいたけ グリーンピース しょうが | さんおんとう かたくりこ | こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし | |
| | はるやさいの みそしる | | ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ | たまねぎ キャベツ にんじん ◎あおねぎ   | じゃがいも  | けずりぶし | |
| | かしわもち | | | かしわもち |  こどもの日 献立 | | |
| 30 金 | ごはん | ○ | | | ◎こめ | | 584 kcal 21.2 g 15.3 g |
| | ちくわの てんちゃあげ | | ちくわ | | こむぎこ なたねあぶら  | てんちゃ しお まっちゃ | |
| | 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 さけ しお | |

- ※ 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
とうしょう くん
登場するカム君です。