

9がつ よていにこんだてひょう (A)

日	献立名	あかの仲間 からだをつくるもとになる	緑の仲間 からだの調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他
3 金	チャーハン	ぶたにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく	こめ ごまあぶら なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお こいくちしょうゆ さけ こしょう
	とりのからあげ	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
	チンゲンサイの スープ	ベーコン	チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん もやし しょうが		チキンフイヨン しお うすくちしょうゆ さけ こしょう
7 火	ごはん			こめ	
	あつあげとぶたにく のみそいため	ぶたにく きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ 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
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	たまねぎ 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 さけ しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
9 木	こがたパン			こがたパン	
	なすとトマトの スパゲティ	ツナ ベーコン	たまねぎ なす にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマトみずに	スパゲティ さんおんとう オリーブオイル	しお トマトケチャップ トマトピューレ こしょう
	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	こめず しお こしょう
10 金	うめちり えだまめごはん		えだまめ 	こめ	しお うめちり
	とびうおのからあげ	とびうお	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
	たまねぎのみそしる	わかめ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ もやし にんじん あおねぎ		けずりぶし
14 火	ごはん			こめ	
	ピリから ぶたみそどんのぐ	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ いら しょうが ほししいたけ にんにく	さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	しお トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ こしょう みりん
	わかめスープ	わかめ とりにく	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	ごまあぶら なたねあぶら	チキンフイヨン しお うすくちしょうゆ さけ こしょう
16 木 	ナン			ナン	
	にこにこ キーマカレー	とりひきにく ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも なたねあぶら	しお カレーこ こしょう やさいかレー こいくちしょうゆ
	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	しょうはくとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ こめず うすくちしょうゆ からしこ
17 金 食育の白 献立 ~宮崎県~	むぎごはん			こめ むぎ	
	チキンなんぼん	とりにく	しょうが	かたくりこ さんおんとう なたねあぶら	しお さけ こめず こいくちしょうゆ
	ノンエッグ タルタルソース きりぼしだいこんの みそしる	あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	きりぼしだいこん しめじ にんじん あおねぎ	ノンエッグ タルタルソース じゃがいも	けずりぶし
21 火 しょうご 十五夜 献立	ごはん			こめ	
	さばのこうみやき	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
	つきみじる じゅうごやゼリー	とりにく 	にんじん だいこん あおねぎ	さといも しらたまだんご  じゅうごやゼリー	さけ うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし
24 金	ごはん			こめ	
	はっほうさい	ぶたにく うずらたまご	しょうが はくさい たまねぎ もやし たけのこ にんじん ほししいたけ	なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら	しお チキンフイヨン 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	
28 火	ごはん			こめ	
	しろみざかなの チリソース	たら	しろねぎ	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	トマトケチャップ トウバンジャン こいくちしょうゆ
	はるさめスープ	ぶたにく	はくさい もやし しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンフイヨン しお さけ こいくちしょうゆ こしょう
30 木	ミルクパン			ミルクパン	
	タンドリーチキン	とりにく プレーンヨーグルト			しお こしょう カレーこ トマトケチャップ ウスターソース
	レンズまめのスープ	ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	じゃがいも	チキンフイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう パプリカこ

- ※ 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。
- ※ 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(やさいかレー)は、アレルゲン28品目を使用していません。



ひ
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。

こんげつ しょうよてい きつがわしさん しょうさい

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 ○なす



10日(金)とびうおは、京都府産を使用する予定です。
3日(金)の鶏肉は、国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業
として、京都産地鶏を使用する予定です。

