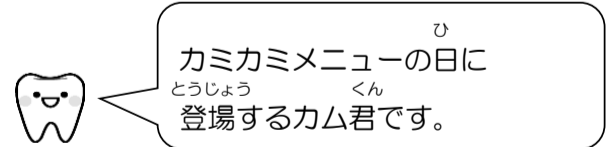


11がつ よていにんだてひょう (B)

日	献立名	牛乳	あかの仲間 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				
1月	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 ほししいたけ にんにく しょうが	こめ 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 トウバンジャン しお こしょう	635 kcal 22.4 g 16.8 g				
	マーボー豆腐							チキンハム	にんじん きゅうり もやし	マロニー しょうはくとう ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ しお
	ハンサンスー										
2火	ごはん	○	ハンバーグ 	たまねぎ しめじ  えのきたけ	こめ 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 さけ こいくちしょうゆ	606 kcal 21.8 g 16.5 g				
	きのこソース ハンバーグ							とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも なたねあぶら	チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお
	コンソメスープ										
4木	とりごぼうごはん	○	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん 	こめ なたねあぶら	だしこんぶ さけ しお こいくちしょうゆ	570 kcal 27.3 g 17.2 g				
	あじのしおやき							あじ			
	あおさのみそしる							とうふ あおさ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ えのきたけ あおねぎ		けずりぶし
5金	ミルクパン	○	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	ミルクパン じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう バジル オールスパイス しろワイン	614 kcal 25.1 g 21.5 g				
	チキンとポテトの ハーブいため							ベーコン きゅうりゆう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ		うすくちしょうゆ チキンフイヨン しお こしょう さけ
	はくさいの クリームスープ										
8月 	むぎごはん	○	ふたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん	こめ むぎ じゃがいも いとこんにゃく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ	594 kcal 20.1 g 12.9 g				
	ふたじゃが							くきわかめ しらすぼし		しろいりごま ごまあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ
	くきわかめのいために										
9火	ごはん	○	とりにく あかみそ	にら しょうが にんにく	こめ さんおんとう ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ しちみとうがらし	600 kcal 24.4 g 17.5 g				
	とりにくの ニラみそやき							むきえび とうふ	にんじん たまねぎ にんにく あおねぎ しょうが	なたねあぶら ごまあぶら	チキンフイヨン さけ うすくちしょうゆ こしょう しお
	とうふとえびのスープ										
10水	ごはん	○	ふたにく やき豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ しょうが	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 うすくちしょうゆ けずりぶし	611 kcal 25.8 g 16.2 g				
	とうふのしょうがに							しらすぼし	キャベツ こまつな コーン にんじん	しろいりごま しろすりごま しょうはくとう	こいくちしょうゆ
	かわりごまあえ										
11木	ごはん	○	さば	あおねぎ しょうが	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ こいくちしょうゆ みりん	688 kcal 26.6 g 24.7 g				
	さばのねぎあんかけ							さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ しょうが	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん
	たぬぎじる										
12金 	こがたパン	○	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	こがたパン 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	554 kcal 21.0 g 18.7 g				
	ナポリタン							くきわかめ ひじき ツナ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	しょうはくとう オリーブオイル	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず
	カミカミ かいそうサラダ										
15月	ごはん	○	ちくわ あおのり	だいこん にんじん しめじ えのきたけ あおねぎ 	こめ こむぎこ なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん	605 kcal 20.6 g 15.4 g				
	ちくわのいそべあげ							あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	しめじ 	さつまいも 	けずりぶし
	あきやさいのみそしる										
16火	ごはん	○	ふたにく	しょうが にんにく あかパプリカ たけのこ あおピーマン	こめ ごまあぶら さんおんとう かたくりこ	さけ こいくちしょうゆ オイスターソース	587 kcal 22.3 g 15.8 g				
	チンジャオロース							たまご ベーコン	クリームコーン たまねぎ はくさい コーン あおねぎ	ごまあぶら かたくりこ	チキンフイヨン さけ うすくちしょうゆ しお こしょう
	ちゅうかふう たまごのコーンスープ										
17水	ごはん	○	ふたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ 	こめ さつまいも さといも なたねあぶら 	カレーこ こしょう やさいかレー しお こいくちしょうゆ	680 kcal 20.2 g 16.3 g				
	にこにこ あきやさいカレー							みかんかん ももかん パインかん ナタデココ 			
	フルーツナタデココ										

日	献立名	牛乳	あかの仲間 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
18 木	わかめごはん	○	たきこみわかめ		こめ		609 kcal
	さわらのてりやき		さわら		さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ みりん	26.1 g 17.8 g
	まつやまあげいり みそしる		まつやまあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ あおねぎ		けずりぶし	食育の日献立 ～愛媛県～
19 金	あじつけパン	○			あじつけパン		
	とりにくと だいずのトマトに		だいず とりにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ しお あかワイン こしょう ウスターソース	678 kcal 25.8 g 22.7 g
	フレンチサラダ		チキンハム	キャベツ きゅうり にんじん	なたねあぶら じょうはくとう	こめず こいくちしょうゆ しお こしょう	
22 月	ごはん	○			こめ		
	とりにくのこまに		とりにく 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 さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし さけ	582 kcal 21.4 g 12.8 g
	キャベツと こまつなのおかかあえ		ちくわ はなかつお	キャベツ こまつな にんじん		こいくちしょうゆ	
24 水	ごはん	○			こめ		
	さけのしおやき		さけ				630 kcal 32.5 g 16.1 g
	だいずとひじきの たいたん		だいず ひじき あぶらあげ	にんじん	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ けずりぶし	
みぞれのおすまし	とりにく かまぼこ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ		うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	和食の白 献立		
25 木	ごはん	○			こめ		
	ポークどんのぐ		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ あかパプリカ さやいんげん	さんおんとう こまあぶら かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース しお チキンフイオン	614 kcal 25.8 g 18.1 g
	とうふとわかめの みそしる		とうふ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ		けずりぶし	
26 金	こくとうパン	○			こくとうパン		
	チキンの マーマレードやき		とりにく		マーマレード	さけ こいくちしょうゆ しお	624 kcal 25.7 g 21.3 g
	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	チキンフイオン しお 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	
29 月	ごはん	○			こめ		
	ごもくきんぴら		しらすぼし	ごぼう にんじん たけのこ	こんにやく さんおんとう しろいりごま こまあぶら	こいくちしょうゆ みりん	660 kcal 21.8 g 19.3 g
	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	こんにやく	けずりぶし さけ	
だいがくいも			ひとくちやきいも なたねあぶら かたくりこ さんおんとう くろいりごま	こいくちしょうゆ			
30 火	ごはん	○			こめ		
	だいこんのそぼろに		とりひきにく きぬあつあげ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが	こんにやく 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 みりん うすくちしょうゆ けずりぶし	558 kcal 20.1 g 13.1 g
	はくさいの こますあえ		ちくわ	はくさい にんじん	じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ こめず	

- ※ 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。
- ※ 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。



こんげつ しょうよてい きづ がわしさん しょくざい
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
○こまつな ○だいこん