

12がつ よていにんだてひょう

日	献立名	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
2 木	こがたパン			こがたパン	
	パンネのクリームソース	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ	パンネ ゆうえんバター こむぎこ なたねあぶら	しお チキンフイヨン さけ こしょう
	うみとはたけのサラダ	だいず ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず
3 金	さんさいごはん	あぶらあげ	にんじん さんさいミックス (わらび、えのき、たけのこ)	こめ さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん こいくちしょうゆ さけ
	ほっけのしおやき	ほっけ			
	ふゆやさいのみそしる	あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	だいこん はくさい えのきたけ ほうれんそう にんじん あおねぎ		けずりぶし
7 火	ごはん			こめ	
	にこにこ ふゆやさいかレー	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん ブロccoli	じゃがいも なたねあぶら	しお カレーこ こしょう やさいカレー こいくちしょうゆ
	みかんと アロエのカクテル		みかかん アロエ	みかんゼリー	
9 木	あじつけパン			あじつけパン	
	とりにくの レモンケチャップソース	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	こいくちしょうゆ さけ トマトケチャップ レモンかじゅう
	レタススープ	ぶたにく	レタス たまねぎ もやし にんじん パセリ	なたねあぶら	チキンフイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう さけ
10 金	ごはん			こめ	
	あつあげの そぼろあんかけ	きぬあつあげ ぶたひきにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし
	かぶのみそしる	あぶらあげ あかみそ とうふ しんしゅうみそ	にんじん かぶ かぶのは		けずりぶし
14 火  食育の日献立 あまもりはん ～青森県～	ごはん			こめ	
	まぐろのあますがけ	まぐろ	しょうが	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	しお さけ こめず こいくちしょうゆ
	いものおづけぱっと	ぶたにく あかみそ しんしゅうみそ	にんじん はくさい ごぼう しいたけ あおねぎ	いももち	けずりぶし
16 木	しょくパン			しょくパン	
	ミートボールの カレースープに	にくだんご	しめじ にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも	やさいカレー カレーこ チキンフイヨン しお トマトケチャップ
	みずなのサラダ	ツナ	キャベツ みずな にんじん コーン	なたねあぶら じょうはくとう	こめず しお こしょう

- ※ 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（やさいカレー）は、アレルギー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 きづ がわしさん しょくざい
今日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 ○キャベツ

