

8・9がつ よていにんだてひょう(A)

木津川市立
学校給食センター

小学校

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	あか なかま 赤の仲間 からだ かた 体をつくるもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ からだ 体の調子を整える	き なかま 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
8月							
31 水	むぎごはん 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	こめ むぎ さんおんとう ごまあぶら 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 チキンブイヨン	580 kcal 23.5 g 16.2 g
	わかめスープ		わかめ とりにく	たまねぎ にんじん あおねぎ りょくとうもやし チンゲンサイ しょうが	ごまあぶら 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	
9月							
1 木	しよくパン ブルーベリージャム	○			しよくパン ブルーベリージャム 		586 kcal 23.7 g 18.4 g
	ぶたにくの ケチャップいため		ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	なたねあぶら	さけ トマトケチャップ ウスターソース しお	
	コンソメスープ		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	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
2 金	キムチチャーハン	○	ぶたにく	はくさいキムチ 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 さんおんとう	こいくちしょうゆ しお チキンブイヨン さけ こしょう みりん	634 kcal 28.2 g 21.9 g
	とりのしおからあげ		とりにく	にんにく	さんおんとう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	しお さけ	
	はるさめスープ		ぶたにく	はくさい りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	
5 月	ごはん ぶたにくの しょうがいため	○	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	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	603 kcal 24.1 g 16.6 g
	なすのみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	なす たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ 		けずりぶし	
6 火	ごはん にこにこ なつやさいカレー	○	とりにく	にんにく しょうが かぼちゃ なす たまねぎ にんじん まんがんじとうがらし 	こめ なたねあぶら	カレーこ こしょう しお やさいカレー こいくちしょうゆ	633 kcal 20.7 g 18.2 g
	さっぱりツナサラダ		ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	しょうはくとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう しお	
7 水	ごはん ゴーヤチャンプルー	○	ぶたにく たまご とうふ 	ゴーヤ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	こめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	さけ こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう	599 kcal 22.5 g 15.6 g
	とりにくのフォー		とりにく	たまねぎ りょくとうもやし チンゲンサイ にんじん	フォー 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	
8 木	コッペパン チキンとポテトの ハーブいため	○	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	コッペパン じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう オールスパイス バジルこ しろワイン	581 kcal 25.3 g 20.1 g
	レタススープ		ぶたにく	レタス たまねぎ にんじん りょくとうもやし パセリ	なたねあぶら	チキンブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
9 金	ごはん あじのごまみそやき	○	あじ あかみそ	しょうが	こめ さんおんとう しろいりごま	さけ しお みりん  こいくちしょうゆ	634 kcal 27.0 g 13.5 g 十五夜献立
	つきみじる		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	さけ うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし	
	じゅうごやゼリー				じゅうごやゼリー		
12 月	ごはん ぶたじゃが	○	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん	こめ 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	607 kcal 19.7 g 13.0 g
	きりぼしだいごんの すのもの			きゅうり にんじん きりぼしだいごん	しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こめず うすくちしょうゆ しお	
13 火	ごはん とりにくと キャベツのみそいため	○	とりにく あかみそ	キャベツ にんじん にんにく ピーマン	こめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ	593 kcal 23.9 g 16.3 g
	さわにわん		ぶたにく	ごぼう だいごん にんじん あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	
14 水	ごはん ガバオライスのぐ	○	とりひきにく ぶたひきにく だいす	たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン にんにく	こめ さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイヨン しお バジルペースト こしょう オイスターソース	568 kcal 21.7 g 16.0 g
	チンゲンサイのスープ		ベーコン	チンゲンサイ えのぎだけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが		チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	

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
15 木	あじつけパン なつやさいのトマトに	○	とりにく 	たまねぎ かぼちゃ にんじん ズッキーニ ピーマン なす トマトみずに 	あじつけパン さんおんとう オリーブオイル	チキンフイヨン しお トマトケチャップ トマトピューレ こしょう こいくちしょうゆ	637 kcal 23.4 g 21.9 g
	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	
16 金	ゆかりごはん とびうおのからあげ	○		にんにく しょうが	こめ	ゆかり	578 kcal 22.2 g 12.8 g
	さつまじる		とりにく あかみそ しんしゅうみそ	だいこん にんじん ほししいたけ あおねぎ	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ	
20 火	ごはん かもなすの にくみそあんかけ	○	ぶたひきにく あかみそ	かもなす たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ 	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	さけ みりん しお こいくちしょうゆ けずりぶし	631 kcal 22.4 g 20.7 g
	すましじる		とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきだけ あおねぎ ほししいたけ		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
21 水 	ごはん ハッシュドボーグ	○	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	こめ なたねあぶら	あかワイン ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース こしょう こいくちしょうゆ しお	671 kcal 19.8 g 14.9 g
	フルーツしらたま			ももかん	マスカットカットゼリー いちごカットゼリー しらたまだんご		
22 木	ごはん さばのしおやき	○	さば		こめ		579 kcal 26.1 g 16.9 g
	ぐたくさんみそじる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	だいこん りょくどうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし	
26 月	ごはん 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	こめ 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	562 kcal 21.6 g 12.0 g
	きゅうりのかおりづけ			きゅうり 	しろいりごま ごまあぶら じょうはくとう ラーゆ	こいくちしょうゆ こめず しお	
27 火 	ごはん カミカミぶたキムチ	○	ぶたにく	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	こめ ごまあぶら さんおんとう	しお さけ こいくちしょうゆ	576 kcal 23.0 g 15.5 g
	ちゅうかスープ		とりにく	たまねぎ りょくどうもやし ほししいたけ にんじん こまつな 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 チキンフイヨン	
28 水	ごはん とりにくのいちみやき	○	とりにく	しょうが あおねぎ にんにく	こめ さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	さけ いちみとうがらし こいくちしょうゆ みりん	635 kcal 26.9 g 20.7 g
	むらさきずきん			むらさきずきん 		しお	
29 木	ごはん 生姜チャーめん	○	わかめ しんしゅうみそ あぶらあげ あかみそ	たまねぎ りょくどうもやし にんじん あおねぎ	こめ ごまあぶら さんおんとう	けずりぶし	619 kcal 27.7 g 23.1 g
	レモンあえ		ぶたひきにく あかみそ テンメンジャン	にんじん りょくどうもやし にんにく たまねぎ たけのこ あおねぎ しょうが	ちゃんぽんめん なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう	トウバンジャン チキンフイヨン さけ こいくちしょうゆ トマトケチャップ レモンかじゅう こいくちしょうゆ	
30 金	ごはん しろみざかなの やさいあんかけ	○	たら(こなつき)	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こめず しお こいくちしょうゆ	639 kcal 27.2 g 19.3 g
	ぶたじる		ぶたにく しんしゅうみそ あぶらあげ あかみそ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし さけ	

- ※ 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。
- ※ 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
登場するカム君です。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

- こめ ○あおねぎ ○なす ○きゅうり ○たけのこ
- まんがんじとうがらし ○ピーマン ○こまつな

