

10がつ よていにこんだてひょう(A)

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 体をつくるもとなる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし とどの 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
3月	ごはん	○	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお こいくちしょうゆ	646 kcal 24.3 g 21.0 g
	こぎつねどんのぐ						
	ほうれんそうのみそしる						
4火	ごはん	○	ハンバーグ	たまねぎ しめじ えのきたけ 	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	597 kcal 22.1 g 16.2 g
	きのこソースハンバーグ						
	やさいスープ						
5水	ごはん	○	ぶたにく きぬあつあげ	だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さんおんとう なたねあぶら ごまあぶら かたくりこ	チキンフィヨン さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお	593 kcal 22.9 g 16.3 g
	ぶたにくと だいこんのちゅうかに						
	もやしのナムル						
6木 	こがたパン	○	ベーコン とりにく 	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ しいたけ にんにく あおねぎ	こがたパン	しお みりん こいくちしょうゆ さけ こしょう	606 kcal 25.4 g 22.6 g
	わふうきのこ スパゲティ						
	ごぼうのごまマヨサラダ						
7金	ふきよせごはん	○	とりにく	えだまめ しめじ にんじん	こめ なたねあぶら	だしこんぶ さけ みりん うすくちしょうゆ しお	711 kcal 27.1 g 28.8 g
	さんまのかばやき						
	あきやさいのみそしる						
11火	ごはん	○	ぶたにく ちくわ えび	キャベツ たまねぎ いら にんじん ほししいたけ しょうが	こめ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお こしょう	555 kcal 19.1 g 12.5 g
	ごもくビーフン						
	わかめスープ						
12水	ごはん	○	とりにく	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	こめ	こいくちしょうゆ こしょう レモンかじゅう さけ しお	731 kcal 27.5 g 25.4 g
	あげどりのレモン しょうゆづけ						
	いなかみそしる						
13木	ごはん	○	とりにく	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	こめ	こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ さけ けずりぶし	607 kcal 21.1 g 13.9 g
	とりにくと じゃがいものにも						
	キャベツのごますあえ						
14金	ごはん	○	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	611 kcal 23.3 g 17.4 g
	あつあげの そぼろあんかけ						
	こんさいのみそしる						
17月	ごはん	○	さば しろみそ しんしゅうみそ	しょうが あおねぎ	さんおんとう	さけ みりん	634 kcal 27.0 g 20.0 g
	さばのねぎみそやき						
	たぬきじる						
18火	ごはん	○	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ	カレーこ こしょう しお やさいかレー こいくちしょうゆ	652 kcal 20.9 g 18.1 g
	にこにこチキンカレー						
	フレンチサラダ						



じゅうさんやこんがて
十三夜献立

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	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
19 水 	むぎごはん				こめ むぎ		577 kcal
	ごぼとんとんのぐ	○	ぶたにく あかみそ	ごぼう たまねぎ にんじん しろねぎ	さんおんとう なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん	23.5 g 12.6 g
	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 さけ うすくちしょうゆ しお	食育の日献立 ながのけん ～長野県～
	りんご			りんご 			
20 木	ごはん				こめ		
	はるまき	○	はるまき		なたねあぶら		672 kcal
	スンドゥブチゲ		ぶたにく とうふ	にんにく はくさいキムチ はくさい たまねぎ にら りょくとうもやし にんじん	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 チキンブイヨン	18.2 g 24.4 g
21 金	ごはん				こめ		
	ぶたにくのおろしいため	○	ぶたにく	しめじ だいこん こまつな えのきたけ	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 さけ みりん しお	615 kcal
	なめこじる		とうふ とりにく あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ 		けずりぶし	26.8 g 18.3 g
24 月 	ごはん				こめ		
	オイスターきんぴら	○	ぶたにく	ごぼう にんじん しょうが	こんにゃく ごまあぶら	オイスターソース こいくちしょうゆ さけ	591 kcal
	ちゅうかふう にくだんこのスープ		にくだんこ	はくさい にんじん りょくとうもやし あおねぎ	ごまあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	23.5 g 16.4 g
25 火	ごはん				こめ		
	にくみそおでん	○	あいびきにく さつまあげ きぬあつあげ しんしゅうみそ	だいこん にんじん	こんにゃく さといも さんおんとう 	さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	605 kcal
	こまつなと もやしののりすあえ		ツナ きざみのり	こまつな りょくとうもやし にんじん	しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	23.5 g 16.0 g
26 水	ごはん				こめ		
	すどり	○	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 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 トマトケチャップ こめず チキンブイヨン	662 kcal
	にらたまスープ		たまご パーコン	たまねぎ にんじん にら しょうが	ごまあぶら かたくりこ	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	22.8 g 21.7 g
27 木	コッペパン				コッペパン		
	かぼちゃの クリームシチュー	○	とりにく きゅうにゅう だっしぶんにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん グリーンピース	じゃがいも こむぎこ ゆうえんバター なたねあぶら	さけ しお こしょう	659 kcal
	うみとはたけのサラダ		だいす 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 	26.2 g 23.5 g ハロウィン こんだて 献立
28 金	ねぶかめし		あぶらあげ	あおねぎ	こめ	うすくちしょうゆ さけ みりん だしこんぶ	
	あじのごまやき	○	あじ	しょうが	しろいりごま	さけ こいくちしょうゆ みりん	601 kcal
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	じゃがいも	にほし	28.4 g 17.2 g
31 月	ごはん				こめ		
	とりにくのピリからやき	○	とりにく	にんにく	さんおんとう	こいくちしょうゆ コチジャン さけ みりん	
	キャベツのおかかあえ		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	631 kcal
	とうふと わかめのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ		けずりぶし	26.8 g 19.6 g

- ※ 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ウ（やさしいカレー）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
とうじょう 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
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○こまつな ○ほうれんそう ○チンゲンサイ

