

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	あか なか ま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり なか ま 緑の仲間 からだ ちょうし 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
4 火	ごはん きのこソースハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ しめじ えのきたけ 	ごはん さんおんどう 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
	やさいスープ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	なたねあぶら	チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお
6 木 	こがたパン わふうきのコスバゲティ	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 スパゲティ なたねあぶら	しお みりん こいくちしょうゆ さけ こしょう
	ごぼうのごまヨササラダ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	こめず しお
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
	さんまのかばやき	さんま (こなつき) 	しょうが 	さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん
	あぎやさいのみそしる	あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	だいこん にんじん しめじ えのきたけ あおねぎ	さつまいも 	けずりぶし 
11 火	ごはん ごもくビーフン	ぶたにく ちくわ えび	キャベツ たまねぎ たら にんじん ほししいたけ しょうが	こめ ビーフン ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお こしょう
	わかめスープ	わかめ とりにく	たまねぎ にんじん りょくどうもやし しょうが あおねぎ チンゲンサイ	ごまあぶら なたねあぶら	チキンフイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお さけ
13 木	ごはん とりにくとじゃがいものにも	とりにく	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんどう なたねあぶら	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
	キャベツのごますあえ	ちくわ	キャベツ にんじん	じょうはくどう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ こめず
14 金	ごはん 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	こめ さんおんどう 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
	こんさいのみそしる	とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん ごぼう にんじん あおねぎ	けずりぶし	
18 火	ごはん にこにこチキンカレー	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお やさいかレー こいくちしょうゆ
	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 じょうはくどう	こめず こいくちしょうゆ しお こしょう
20 木	ごはん はるまき	はるまき		こめ なたねあぶら	
	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 たら りょくどうもやし 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 チキンフイヨン
21 金	ごはん 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	こめ さんおんどう 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
	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	
25 火	ごはん にくみそおでん	あいひきにく 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	こめ こんにゃく さといも さんおんどう 	さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶし
	こまつなともやしののりずあえ	ツナ きざみのり	こまつな りょくどうもやし にんじん	しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず
27 木 	コッペパン かぼちゃの クリームシチュー 	とりにく きゅうりにゅう 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	こめ コッペパン 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
	うみとほだけサラダ	たいす ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくどう なたねあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず
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
	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	にぼし

※ 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、アレルギー28品目を使用していません。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

10がつ しょう よてい きつがわし さん しょうがい
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 ○チンゲンサイ

