

10がっ よていにこんだてひょう(B)

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 体をつくるもとになる	みどり なか ま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 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	○	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	チキンフイヨン こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ さけ	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							
5水	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							
6木	ふきよせごはん	○	とりにく	えだまめ にんじん しめじ	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							
7金 	こがたパン	○	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 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							
11火	ごはん	○	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ しいたけ にんにく あおねぎ	こめ	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう	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							
12水	ごはん	○	ぶたにく ちくわ えび	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ にら	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	555 kcal 19.1 g 12.5 g
	ごもくビーフン							
	わかめスープ							
13木	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	こめ	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							
14金	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	じゃがいも 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 うすくちしょうゆ さけ けずりぶし しお	607 kcal 21.1 g 13.9 g
	とりにくと じゃがいものにももの							
	キャベツのごますあえ							
17月	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	じゃがいも 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	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							
18火	ごはん	○	さつまあげ あぶらあげ	しょうが あおねぎ	こめ	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							
			だいにん あおねぎ えのきたけ 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			

じゅうさんやこんだて
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 23.5 g 12.6 g 食育の白献立 ~長野県~
	ごはん		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	
	ぐたくさんすましる	○	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 しお うすくちしょうゆ さけ	
	りんご			りんご 			
20 木	ごはん				こめ		615 kcal 26.8 g 18.3 g
	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	
	なめこじる		とうふ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ 		けずりぶし	
21 金	ごはん				こめ		672 kcal 18.2 g 24.4 g
	はるまき		はるまき		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 なら 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	
24 月	ごはん				こめ		631 kcal 26.8 g 19.6 g
	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 さけ コチジャン 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	
	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	
25 火	ごはん				こめ		662 kcal 22.8 g 21.7 g
	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	
	ならたまスープ		たまご ベーコン	たまねぎ にんじん なら 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	
26 水	ごはん				こめ		605 kcal 23.5 g 16.0 g
	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	
	こまつなと もやしののりすあえ		ツナあぶら 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	
27 木	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	601 kcal 28.4 g 17.2 g
	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	
28 金	コッペパン				コッペパン		659 kcal 26.2 g 23.5 g ハロウィン こんごて 献立
	かぼちゃの クリームシチュー	○	とりにく きゅうりにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん グリンピース	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 	
	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	しょうはくとう なたねあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
31 月 	ごはん				こめ		591 kcal 23.5 g 16.4 g
	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	
	ちゅうかふう にくだんごのスープ		にくだんご	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	

- ※ 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（やさいかレー）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 きつかわしさん 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

