

# 11月 予定献立表 (A)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
<b>木津中学校リクエスト献立</b>											
1 火	ごはん	○	牛肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ	米	三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく	なたね油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ みりん	754 kcal 26.5 g 17.0 g
	きゅうりと わかめの酢の物										
2 水	ごはん	○	さわら		にんじん 青ねぎ	白菜 えのきたけ	米	三温糖 じゃがいも		濃口しょうゆ 酒 みりん 削り節	760 kcal 31.9 g 18.8 g
	さわらの照り焼き 白菜のみそ汁 かき 										
<b>泉川中学校リクエスト献立</b>											
4 金	ごはん	○	合ひき肉		にんじん にら	にんにく しょうが 緑豆もやし ぜんまい	米	三温糖 片栗粉	白いりごま 白すりごま ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン	738 kcal 25.6 g 18.7 g
	水ぎょうざの スープ										
<b>木津南中学校リクエスト献立</b>											
7 月	ごはん	○	豚肉		にんじん にら	白菜キムチ 玉ねぎ	米	じゃがいも こんにゃく 三温糖	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒	695 kcal 22.0 g 13.9 g
	じゃが豚キムチ もやしのナムル										
8 火 	ごはん	○	くじら肉		にんじん 青ねぎ	しょうが	米	片栗粉 三温糖	なたね油	酒 濃口しょうゆ 塩 赤ワイン トマトケチャップ	809 kcal 37.9 g 20.1 g
	くじらの オーロラソース 切干大根のみそ汁 ミニフィッシュ										
<b>木津第二中学校リクエスト献立</b>											
9 水 	ごはん	○	鶏肉		青ねぎ	しょうが にんにく	米	三温糖	ごま油 白いりごま	濃口しょうゆ 酒 七味唐辛子	829 kcal 34.5 g 28.6 g
	鶏肉の七味焼き 茎わかめの炒め煮 豚汁										
10 木	味付けパン	○	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ 	米	じゃがいも 小麦粉	有塩バター なたね油	塩 こしょう 酒	839 kcal 30.5 g 29.5 g
	豚肉と白菜の クリーム煮 レモン風味の サラダ										
<b>山城中学校リクエスト献立</b>											
11 金	キムチチャーハン	○	豚肉		にんじん 青ねぎ	白菜キムチ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 三温糖		ごま油	濃口しょうゆ 塩 チキンブイヨン 酒 こしょう みりん	838 kcal 32.4 g 32.7 g
	鶏の唐揚げ 春雨スープ										
14 月	ごはん	○	豚肉		にんじん	にんにく  しょうが 玉ねぎ しめじ	米	さつまいも さといも 	なたね油 	カレー粉 こしょう 塩 やさいカレー 濃口しょうゆ	831 kcal 24.0 g 18.5 g
	にこにこ 秋野菜カレー フルーツポンチ										
15 火	ごはん	○	鶏肉		にんじん かぼちゃ 青ねぎ	しょうが	米	片栗粉 三温糖	なたね油	塩 酒 米酢 濃口しょうゆ	896 kcal 29.7 g 31.4 g
	チキン南蛮 タルタルソース ざぶ汁										

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
16 水	麦ごはん	○					米 麦			631 kcal 28.1 g 11.9 g <b>和食の日 献立</b>	
	鮭の塩焼き		鮭								
	五目煮豆		大豆 鶏肉	昆布	にんじん			こんにゃく 三温糖	なたね油		濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 削り節
	みぞれのおすまし		鶏肉 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ					薄口しょうゆ 塩 削り節 だし昆布
17 木	きなこ揚げパン	○	きな粉				小型パン グラニュー糖 三温糖	なたね油	塩	688 kcal 27.7 g 23.8 g	
	パンネの ミートソース		合びぎ肉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ しめじ にんにく	パンネ	なたね油	トマトケチャップ 塩 トマトピューレ こしょう ウスターソース		
	コンソメスープ		鶏肉		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも	なたね油	チキンフィヨン 薄口しょうゆ 塩		
18 金	かつおめし	○	かつお		青ねぎ	しょうが	米 三温糖		濃口しょうゆ 酒 塩 だし昆布 みりん	723 kcal 35.1 g 17.2 g	
	ささみの辛味和え		ササミフレーク わかめ	にんじん	ぎゅうり		マロニー 上白糖	ごま油	からし粉 濃口しょうゆ 米酢		
	さつまいもの みそ汁		豚肉 信州みそ 油揚げ 赤みそ	にんじん 青ねぎ	大根 しめじ		こんにゃく さつまいも		削り節 酒		
21 月	ごはん	○					米			711 kcal 29.0 g 14.3 g	
	鶏とごぼうの 柳川風		鶏肉 鶏卵		にんじん みつば	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ みりん 削り節 塩		
	白菜のごま酢和え		ちくわ		にんじん	白菜	上白糖	白いりごま 白すりごま	薄口しょうゆ 米酢		
22 火	ごはん	○					米			728 kcal 27.8 g 19.7 g	
	白身魚の チリソース		たら(粉付き)			白ねぎ	三温糖	なたね油	トマトケチャップ トウバンジャン 濃口しょうゆ		
	チンゲンサイの スープ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ しょうが 緑豆もやし			チキンフィヨン 塩 酒 薄口しょうゆ こしょう		
24 木	食パン	○					食パン			772 kcal 33.5 g 23.9 g	
	りんごジャム						りんごジャム				
	チキンとポテトの ハーブ炒め		鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブ オイル	塩 こしょう オールスパイス バジル粉 白ワイン		
	トマトスープ		ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ			トマトケチャップ トマトピューレ チキンフィヨン 塩 薄口しょうゆ こしょう		
25 金	さつまいもごはん	○					米 さつまいも	なたね油 黒いりごま	薄口しょうゆ 塩 酒 だし昆布	813 kcal 29.7 g 26.8 g	
	牛肉の甘辛煮		牛肉				ごぼう 玉ねぎ しょうが	糸こんにゃく 三温糖	濃口しょうゆ みりん 酒		
	かぶのみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ 豆腐	にんじん かぶの葉	かぶ				削り節		
28 月	麦ごはん	○					米 麦			699 kcal 29.2 g 16.0 g	
	ピリ辛豚みそ丼 の具		豚肉 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油	塩 トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒 こしょう みりん		
	中華スープ		鶏肉	小松菜 青ねぎ にんじん	玉ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ			なたね油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒 チキンフィヨン		
29 火	ごはん	○					米			680 kcal 27.5 g 11.6 g	
	筑前煮		鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	大根 ごぼう れんこん たけのこ	さといも こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 塩 薄口しょうゆ 酒		
	梅肉和え			小松菜 にんじん	緑豆もやし コーン		上白糖	ごま油	梅肉ペースト 米酢 濃口しょうゆ		
30 水	ごはん(少なめ)	○					米			745 kcal 32.4 g 16.1 g	
	ちくわの いそべ揚げ		ちくわ	青のり			小麦粉	なたね油			
	あんかけうどん		鶏肉 かまぼこ		ほうれん草 にんじん 青ねぎ	白菜 しょうが 干しいたけ えのきたけ	うどん 片栗粉		薄口しょうゆ 塩 みりん 削り節 酒		

- ※ 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・脂質は中学生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。



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。

○米 ○青ねぎ ○たけのこ ○小松菜 ○大根 ○チンゲンサイ ○ほうれん草

