

# 4月 予定献立表 (B)

木津川市立  
学校給食センター

中学校

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		
11 火	ごはん						米			
	めばるの唐揚げ	めばる 			にんにく しょうが		片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩	762 kcal 31.3 g 21.2 g
	玉ねぎのみそ汁	油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし				削り節	
	のりかつおぶりかけ								のりかつおぶりかけ	
ごはん						米				
12 水	肉じゃが	牛肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ	三温糖 じゃがいも 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	751 kcal 25.9 g 17.0 g
	きゅうりと わかめの酢の物		わかめ ちりめんじゃこ		きゅうり	上白糖	白いりごま 白すりごま		米酢 濃口しょうゆ	
13 木	わかめごはん		炊き込みわかめ				米			777 kcal 29.3 g 20.4 g
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩		
	キャベツのみそ汁	油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ			削り節		
	いちごのお祝いゼリー						いちごゼリー			
14 金	バターパン						バターパン			784 kcal 33.0 g 29.4 g
	ハニーチキン	鶏肉			にんにく		はちみつ		塩 こしょう 濃口しょうゆ	
	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 チキンブイオン 薄口しょうゆ 塩 こしょう		
17 月	ごはん						米			776 kcal 27.7 g 16.9 g
	にこにこチキンカレー	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ		じゃがいも	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	
	ブレンヂサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり	上白糖	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
18 火	ごはん						米			793 kcal 27.5 g 22.8 g
	酢豚	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ	片栗粉 三温糖	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ 塩 トマトケチャップ 米酢 チキンブイオン		
19 水	わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし しょうが			ごま油 なたね油	チキンブイオン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
	酢飯				ちらしずしの素	米				
	まつぶた寿司の真	さばフレーク かまぼこ		にんじん さやいんげん	干しいたけ	三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒		
20 木	京風みそ汁	鶏肉 白みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	大根	じゃがいも			削り節	772 kcal 31.3 g 14.1 g
	木津川市産抹茶の わらびもち						抹茶わらびもち			
	ごはん						米			
21 金	鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	904 kcal 33.6 g 32.3 g
	キャベツのおかか和え	かつおぶし		小松菜 にんじん	キャベツ					
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ				削り節	
24 月	味付けパン						味付けパン			764 kcal 31.1 g 23.5 g
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ		なたね油	酒 トマトケチャップ ウスターソース 塩		
25 火	春野菜の コンソメスープ	鶏肉		にんじん アスパラガス パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン		じゃがいも	なたね油	チキンブイオン 薄口しょうゆ 塩	
	ごはん						米			
	厚揚げと豚肉の煮物	絹厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩 削り節		
田舎みそ汁	鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ	白玉団子			削り節	787 kcal 32.3 g 19.1 g	

アレルギー28品目を使っていないルウをつけています。  
みんなにニコニコえがおで食べてほしいという思いで作ったカレーです。

入学・進級  
お祝い献立

食育の日献立  
～京都府～

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		
26 水	ごはん						米			
	マーボー豆腐	○	豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう	786 kcal 26.8 g 19.6 g
	パンサンスー		チキンハム		にんじん	ぎゅうり 緑豆もやし	マロニー 上白糖	ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
27 木	たけのこごはん		油揚げ ちくわ		にんじん	たけのこ	米 三温糖		薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 酒	683 kcal 35.6 g 16.3 g
	鮭の塩焼き	○	鮭							
	春野菜のみそ汁		豚肉 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		削り節	
28 金	ミルクパン						ミルクパン			
	鶏肉と大豆のトマト煮	○	大豆 鶏肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 赤ワイン 塩 ウスターソース こしょう	852 kcal 36.4 g 27.8 g
	ごぼうの ごまマヨサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう ぎゅうり		ノンエッグ マヨネーズ 白すりごま	米酢 塩	

- ※ 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 ○抹茶 ○小松菜
- チンゲンサイ



### 給食開始日のお知らせ



- 4/11(火)：小学2～6年生、木津第二中学校・泉川中学校・山城中学校 2,3年生
- 4/12(水)：木津第二中学校・泉川中学校・山城中学校 1年生、  
木津中学校、木津南中学校
- 4/13(木)：小学1年生
- 4/18(火)：幼稚園

※給食開始日までに、おはしのご準備をお願いします。

