

8、9がつ よていにんだてひょう(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 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
8月							
30 水	ごはん マーボー豆腐	○	ぶたひきにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう	605 kcal 22.0 g 16.9 g
	もやしのだんご			りょくどうもやし にんじん こまつな	しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ しお	
31 木	ミルクパン チキンと ズッキーニの ハーブいため トマトスープ	○	とりにく 	ズッキーニ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	ミルクパン じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう しろワイン オールスパイス バジルこ	573 kcal 27.9 g 18.9 g
			ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ		トマトケチャップ しお トマトピューレ チキンブイヨン うすくちしょうゆ こしょう	
9月							
1 金	ひじきごはん ししゃもの いそべからあげ キャベツの みそしる	○	とりにく ひじき	にんじん	こめ さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	616 kcal 24.0 g 20.0 g
			ししゃも あおのり	しょうが	かたくりこ なたねあぶら	さけ	
4 月	ごはん とりにくと じゃがいものにも きりぼしだいこんの ごまマヨあえ	○	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 けずりぶし うすくちしょうゆ さけ しお	642 kcal 24.5 g 15.9 g
			ツナ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ しお	
5 火	ごはん ぶたにくと キャベツのみそいため すましじる	○	ぶたにく あかみそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	こめ さんおんとう なたねあぶら	しお こしょう さけ	587 kcal 24.7 g 14.7 g
			とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
6 水	ごはん ガバオライスのぐ チンゲンサイのスープ	○	とりひきにく ぶたひきにく だいす	たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン にんにく	こめ さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイヨン バジルペースト こしょう オイスターソース しお	587 kcal 22.4 g 17.7 g
			ベーコン	チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りょくどうもやし しょうが		チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
7 木	あじつけパン なつやさいの トマトに ひじきのサラダ	○	とりにく 	たまねぎ かぼちゃ にんじん ズッキーニ なす ピーマン トマトみずに  	あじつけパン さんおんとう オリーブオイル	チキンブイヨン トマトケチャップ トマトピューレ こしょう こいくちしょうゆ しお	594 kcal 25.6 g 18.7 g
			ひじき ツナ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	ノンエッグマヨネーズ	こめず こいくちしょうゆ しお こしょう	
8 金	ごはん たらねぎあんかけ ぶたじる	○	たら(こなつき)	あおねぎ しょうが	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん	633 kcal 27.7 g 18.9 g
			ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん こぼう あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし さけ	
11 月	ごはん このはどんのぐ ばいにくあえ	○	たまご かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん みつば	こめ さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	595 kcal 22.7 g 15.9 g
				りょくどうもやし こまつな にんじん コーン	じょうはくとう ごまあぶら	ばいにくペースト こめず こいくちしょうゆ	
12 火	ごはん かものすの みそあんかけ さわにわん	○	ぶたひきにく あかみそ	かものす たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	さけ みりん けずりぶし こいくちしょうゆ しお	638 kcal 22.7 g 22.0 g
			ぶたにく	こぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	
13 水	ごはん さわらのこうみやき キャベツのおかかあえ なめこじる	○	さわら	たまねぎ	こめ さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん いちみとうがらし	619 kcal 30.3 g 17.2 g
			いとかつお	キャベツ こまつな にんじん		こいくちしょうゆ	
14 木	チン にこにこ キーマカレー カチュンバルサラダ	○	とりひきにく ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	チン じゃがいも なたねあぶら	しお カレーこ カレールウ こいくちしょうゆ こしょう	631 kcal 27.8 g 25.0 g
			ササミブレーク	きゅうり にんじん コーン	オリーブオイル じょうはくとう	レモンかじゅう こしょう うすくちしょうゆ クミン	

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	赤の仲間 <small>あか なかま</small> 体をつくるもとになる <small>からだ</small>	緑の仲間 <small>みどり なかま</small> 体の調子を整える <small>からだ ちょうし ととの</small>	黄の仲間 <small>き なかま</small> エネルギーのもとになる	その他 <small>た</small>	エネルギー たんぱく質 脂質 <small>しつ じしつ</small>
15金	のざわなごはん さんぞくやき おおひらじる	○	とりにく	のざわなづけ にんにく しょうが	こめ しろいりごま かたくりこ なたねあぶら	だしこんぶ さけ しお しお こしょう さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	673 kcal 26.4 g 24.3 g 食育の日 献立 ～長野県～
19火	ごはん ハッシュドビーフ かいそうサラダ	○	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	こめ なたねあぶら	あかワイン ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース こしょう こいくちしょうゆ しお こいくちしょうゆ からしこ うすくちしょうゆ こめず	641 kcal 21.1 g 17.6 g
20水	ごはん さばのしおやき ごもくにまめ かぼちゃのみそしる	○	さば だいず ちくわ こんぶ	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ あおねぎ	こめ 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 さけ うすくちしょうゆ けずりぶし けずりぶし	674 kcal 33.4 g 20.4 g
21木	こがたパン ミートスパゲティ 「Smaile pasta plate」 ～えがおになりたいひとのためのしょくじ～ にんじんのマリネ オレンジゼリー	○	あいびきにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトみずに にんじん えだまめ	こがたパン スパゲティ なたねあぶら	しお トマトケチャップ トマトピューレ あかワイン ウスターソース こしょう こめず しお こしょう	621 kcal 24.5 g 19.1 g 州見台小 献立
22金	むぎいり たきこみごはん カオマンガイのぐ コンソメスープ	○	「Healthy and nutritious KhaoManGai set」 ～けんこうでえいようたっぶり むぎいりカオマンガイ～ とりにく しんしゅうみそ	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	こめ むぎ なたねあぶら さんおんどう ごまあぶら かたくりこ	チキンフイオン しお こしょう こいくちしょうゆ しお オイスターソース さけ レモンかじゅう こしょう チキンフイオン うすくちしょうゆ しお	578 kcal 26.7 g 14.4 g 州見台小 献立
25月	ごはん ブルコギ キムチスープ	○	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ しめじ りょくとうもやし にら にんじん りょくとうもやし たまねぎ にんじん はくさいキムチ ほししいたけ にら	こめ さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら しろいりごま かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ コチジャン チキンフイオン さけ うすくちしょうゆ しお	594 kcal 24.1 g 17.0 g
26火	ごはん とりにくの あげづけ ぐたくさんみそしる	○	とりにく	しょうが だいこん りょくとうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こめ かたくりこ さんおんどう なたねあぶら こんにゃく	こめず こいくちしょうゆ さけ けずりぶし	709 kcal 26.0 g 25.3 g
27水	ごはん とうふのちゅうかに ほうれんそうの ちゅうかあえ	○	とうふ とりひきにく	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく チキンハム ほうれんそう コーン りょくとうもやし にんじん	こめ さんおんどう かたくりこ ごまあぶら しろいりごま ごまあぶら しょうはくとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ チキンフイオン さけ こめず こいくちしょうゆ からしこ	589 kcal 21.6 g 14.3 g
28木	こくとうパン チキンとポテトの カレーいため コーン クリームスープ	○	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン クリームコーン たまねぎ にんじん パセリ	こくとうパン じゃがいも なたねあぶら じゃがいも	しお カレーこ ウスターソース トマトケチャップ こしょう チキンフイオン うすくちしょうゆ しお	614 kcal 28.0 g 17.0 g
29金	ごはん あじのねぎみそやき つきみじる おつきみゼリー	○	あじ しろみそ しんしゅうみそ とりにく	あおねぎ にんじん だいこん あおねぎ	こめ さんおんどう さといも しらたまだんご おつきみゼリー	さけ みりん さけ うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし	627 kcal 27.6 g 11.8 g 十五夜 献立

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。

木津幼稚園のこども
たちが植えた九条ねぎ
を29日（金）の給食
に使用します！

カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

こんげつ しょう よてい きつ 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 ○たけのこ ○なす ○きゅうり ○チンゲンサイ ○こまつな

