

# 8、9がつ よていにんだてひょう(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 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 しつ 脂質
8月							
30 水	ごはん ガバオライスのぐ	○	とりひきにく ぶたひきにく だいず	たまねぎ にんじん たけのこ 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
	チンゲンサイのスープ		ベーコン	チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし 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	
31 木	ひじきごはん	○	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
	ししゃもの いそべからあげ		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	
	キャベツの みそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ		けずりぶし	
9月							
1 金	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 	スッキーニ 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	
4 月	ごはん ブルコギ	○	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	こめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら しろいりごま かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ コチジャン	594 kcal 24.1 g 17.0 g
	キムチスープ		ぶたにく	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	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン さけ 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 マーボーとうふ	○	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
	もやしのナムル		りょくとうもやし 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	こめす こいくちしょうゆ しお		
7 木	ごはん たらねぎあんかけ	○	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
	ぶたじる		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 ごぼう あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし さけ	
8 金	あじつけパン なつやさいの トマトに	○	とりにく 	たまねぎ かぼちゃ にんじん スッキーニ 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
	ひじきのサラダ		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	こめす こいくちしょうゆ しお こしょう	
11 月	ごはん かもなすの みそあんかけ	○	ぶたひきにく あかみそ	かもなす 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
	さわにわん		ぶたにく	ごぼう 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	
12 火	ごはん このぼんどのぐ	○	だまご 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
	ばいにくあえ			りょくとうもやし こまつな にんじん コーン	じょうはくどう ごまあぶら	ばいにくペースト こめす こいくちしょうゆ	
13 水	ごはん さわらのこうみやき	○	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
	キャベツのおかかあえ なめこじる		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 けずりぶし	
14 木	のざわなごはん さんぞくやき	○	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	673 kcal 26.4 g 24.3 g
	おおびらじる		とりにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく じゃがいも	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	

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
15 金	ナン 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	ナン じゃがいも なたねあぶら	しお カレーご カレールウ こいくちしょうゆ こしょう レモンかじゅう こしょう うすくちしょうゆ クミン	631 kcal 27.8 g 25.0 g
19 火	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	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
20 水	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	641 kcal 21.1 g 17.6 g
21 木	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ぷり 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	こめ むぎ なたねあぶら	チキンピジョン しお こしょう	578 kcal 26.7 g 14.4 g
22 金	こがたパン ミートスパゲティ にんじんのマリネ オレンジゼリー	○	「Smile pasta plate」 ～えがおになりたいひとのためのしょくじ～ 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	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	621 kcal 24.5 g 19.1 g
25 月	ごはん とりにくと じゃがいものにももの きりほしだいごんの 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 さんおんどう 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
26 火	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	こめ さんおんどう かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ チキンピジョン さけ	589 kcal 21.6 g 14.3 g
27 水	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	こめ かたくりこ さんおんどう なたねあぶら	こめず こいくちしょうゆ さけ	709 kcal 26.0 g 25.3 g
28 木	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	あおねぎ	こめ さんおんどう	さけ みりん	627 kcal 27.6 g 11.8 g
29 金	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	○	「木津幼稚園のこども たちが植えた九条ねぎ を28日(木)の給食 に使用します！」	にんじん だいごん あおねぎ	こくとうパン じゃがいも なたねあぶら	しお カレーご ウスターソース トマトケチャップ こしょう	614 kcal 28.0 g 17.0 g

- ※ 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。



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



じゅうごや  
十五夜  
献立