

# 8、9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			
8月											
29 火	ごはん	○	鶏肉				米		濃口しょうゆ 酒 塩	839 kcal 40.3 g 23.4 g	
	鶏肉のごまカツレツ					パン粉 小麦粉	白いりごま 黒いりごま なたね油				
	レモン和え			ちりめん じゃこ	にんじん	キャベツ			レモン果汁 濃口しょうゆ 削り節		
	玉ねぎのみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし					
30 水	ごはん	○	豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ にんにく 干しいたけ しょうが	米	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	746 kcal 26.3 g 19.7 g
	マーボー豆腐										
	もやしのナムル				にんじん 小松菜	緑豆もやし		白すりごま 白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩		
31 木	ミルクパン	○	鶏肉		にんじん パセリ	ズッキーニ 玉ねぎ にんにく	ミルクパン	じゃがいも	オリーブオイル	こしょう 白ワイン オールスパイス 塩 バジル粉	712 kcal 34.6 g 22.4 g
	チキンと ズッキーニの ハーブ炒め										
	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 チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ こしょう	
9月											
1 金	ひじきごはん	○	鶏肉	ひじき	にんじん		米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ 塩 だし昆布 濃口しょうゆ みりん 酒 削り節	767 kcal 29.8 g 24.5 g	
	ししゃもの 磯辺唐揚げ				ししゃも 青のり		しょうが	片栗粉	なたね油		酒
	キャベツのみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ					削り節
4 月	ごはん	○	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが	米	じゃがいも 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 塩	790 kcal 28.5 g 18.7 g
	鶏肉と じゃがいもの煮物										
	切干大根の ごまマヨ和え		ツナ		にんじん	切干大根 きゅうり	上白糖	ノンエッグマヨネーズ 白いりごま 白すりごま	薄口しょうゆ 塩		
5 火	ごはん	○	豚肉 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく	米	三温糖	なたね油	塩 こしょう 酒	719 kcal 29.7 g 16.8 g
	豚肉とキャベツの みそ炒め										
	すまし汁		豆腐 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節		
6 水	ごはん	○	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆		にんじん ピーマン	玉ねぎ だけのこ にんにく	米	三温糖	なたね油	濃口しょうゆ こしょう チキンブイヨン 塩 バジルペースト オイスターソース	723 kcal 26.7 g 20.7 g
	ガバオライスの具										
	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			チキンブイヨン 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう		
7 木	味付けパン	○	鶏肉		かぼちゃ にんじん ピーマン トマト水煮	玉ねぎ なす ズッキーニ 	味付けパン		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 塩 濃口しょうゆ こしょう	746 kcal 31.5 g 22.4 g
	夏野菜のトマト煮										
	ひじきのサラダ		ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり コーン			ノンエッグマヨネーズ 米酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
8 金	ごはん	○	たら(粉付)		青ねぎ	しょうが	米	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん	775 kcal 32.6 g 22.3 g
	たらのねぎあんかけ									削り節 酒	
	豚汁		豚肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	こんにゃく				
11 月	ごはん	○	鶏卵 かまぼこ 油揚げ		にんじん みつば	玉ねぎ	米	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	731 kcal 27.4 g 18.5 g
	木の葉丼の具										
	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		
12 火	ごはん	○	豚ひき肉 赤みそ		にんじん 青ねぎ	賀茂なす 玉ねぎ しょうが	米	三温糖 片栗粉	なたね油	みりん 濃口しょうゆ 塩 削り節 酒	787 kcal 27.3 g 26.2 g
	賀茂なすの 肉みそあんかけ										
	沢煮椀		豚肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 酒		
13 水	ごはん	○	さわら			玉ねぎ	米	三温糖	白いりごま	濃口しょうゆ みりん 一味とうがらし	755 kcal 36.2 g 19.7 g
	さわらの香味焼き									濃口しょうゆ	
	キャベツの おかか和え		糸かつお		小松菜 にんじん	キャベツ					
	なめこ汁		豆腐 鶏肉 油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ なめこ			削り節		

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		
14 木	ナン						ナン			
	にこにこ キーマカレー	○	鶏ひき肉 ひよこ豆		にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが	じゃがいも	なたね油	カレー粉 こしょう 濃口しょうゆ 塩 カレールウ	754 kcal 33.4 g 29.5 g
	カチュンバル サラダ		ササミフレーク		にんじん	きゅうり コーン	上白糖	オリーブオイル	レモン果汁 こしょう 薄口しょうゆ クミン	
15 金	野沢菜ごはん				野沢菜漬		米	白いりごま	だし昆布 酒 塩	818 kcal 31.0 g 28.4 g
	山賊焼き 大平汁	○	鶏肉 鶏肉			にんにく しょうが こぼろ 大根	こんにゃく じゃがいも	片栗粉	なたね油 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 削り節	<b>食育の日献立 ～長野県～</b>
19 火	ごはん						米			
	ハッシュドビーフ	○	牛肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ グリーンピース			なたね油	赤ワイン ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 塩 濃口しょうゆ こしょう
	海藻サラダ		ツナ	ひじき 茎わかめ	にんじん	きゅうり コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ からし粉 薄口しょうゆ 米酢	
20 水	ごはん						米			
	さばの塩焼き 五目煮豆 かぼちゃのみそ汁	○	さば 大豆 ちくわ	昆布	にんじん			こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 削り節 薄口しょうゆ 酒 削り節
21 木	小型パン						小型パン			
	ミートスパゲティ		合ひき肉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	なたね油	塩 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース こしょう 赤ワイン	748 kcal 29.6 g 22.3 g
	にんじんのマリネ オレンジゼリー	○	ツナ		にんじん	えだまめ	上白糖	オリーブオイル	米酢 塩 こしょう	<b>州見台小 献立</b>
22 金	麦入り 炊き込みごはん					にんにく しょうが	米 麦	なたね油	チキンブイヨン 塩 こしょう	707 kcal 32.6 g 16.5 g
	カオマンガイの具	○	鶏肉 信州みそ			にんにく 白ねぎ しょうが 玉ねぎ	三温糖 片栗粉	ごま油	濃口しょうゆ 塩 酒 オイスターソース レモン果汁 こしょう	
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン			チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	<b>州見台小 献立</b>
25 月	ごはん						米			
	フルコギ	○	牛肉		にら にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ 緑豆もやし	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油 白いりごま	濃口しょうゆ 酒 コチジャン	736 kcal 28.9 g 19.5 g
	キムチスープ		豚肉		にんじん にら	緑豆もやし 玉ねぎ 白菜キムチ 干しいたけ		ごま油 なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 酒	
26 火	ごはん						米			
	鶏肉の揚げ漬け 貝たくさんみそ汁	○	鶏肉			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 酒	880 kcal 31.6 g 30.7 g
	豆腐の中華煮		豆腐 鶏ひき肉		にんじん にら	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ チキンブイヨン 酒	719 kcal 25.9 g 16.6 g
	ほうれん草の 中華和え		チキンハム		ほうれん草 にんじん	緑豆もやし コーン	上白糖	白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ からし粉	
28 木	黒糖パン						黒糖パン			
	チキンとポテトの カレー炒め	○	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	塩 カレー粉 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	762 kcal 34.5 g 19.8 g
	コーン クリームスープ		ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ クリームコーン	じゃがいも		チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
29 金	ごはん						米			
	あじの ねぎみそ焼き	○	あじ 白みそ 信州みそ		青ねぎ		三温糖		酒 みりん	758 kcal 32.6 g 12.7 g
	月見汁		鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根	さといも 白玉団子		酒 薄口しょうゆ 塩 みりん 削り節	<b>十五夜献立</b>
	お月見ゼリー						お月見ゼリー			

- ※ 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ー(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。

### 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 ○きゅうり ○なす ○チンゲンサイ ○小松菜

