

# 8、9月 予定献立表 (B)

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	○					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		鶏肉				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	○					米			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		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	三温糖	なたね油		
	チンゲンサイの スープ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん	えのぎだけ 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	
31 木	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	
9月										
1 金	ミルクパン	○					ミルクパン			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		鶏肉		にんじん パセリ	ズッキーニ 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル		
	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	
4 月	ごはん	○					米			濃口しょうゆ 酒 コチジャン 736 kcal 28.9 g 19.5 g
	ブルコギ		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		
	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	
5 火	ごはん	○					米			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		豚肉 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく	三温糖	なたね油		
	すまし汁		豆腐 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのぎだけ 干しいたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節	
6 水	ごはん	○					米			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		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	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油		
	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	
7 木	ごはん	○					米			濃口しょうゆ 酒 みりん 775 kcal 32.6 g 22.3 g
	たらねぎあんかけ		たら(粉付)		青ねぎ	しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油		
	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		削り節 酒	
8 金	味付けパン	○					味付けパン			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		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	三温糖	オリーブオイル		
	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	
11 月	ごはん	○					米			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		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	三温糖 片栗粉	なたね油		
	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	
12 火	ごはん	○					米			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		鶏卵 かまぼこ 油揚げ		にんじん みつば	玉ねぎ	三温糖 片栗粉			
	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	
13 水	ごはん	○					米			濃口しょうゆ みりん 一味とうがらし 濃口しょうゆ 755 kcal 36.2 g 19.7 g
	さわらの香味焼き		さわら			玉ねぎ	三温糖	白いりごま		
	キャベツの おかか和え		系かつお		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	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	○	鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ	<b>食育の日献立 ～長野県～</b>
	大平汁		鶏肉		にんじん 青ねぎ	こぼろ 大根	こんにゃく じゃがいも		薄口しょうゆ 塩 削り節	
15 金	ナン						ナン			754 kcal 33.4 g 29.5 g
	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	
	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	
19 火	ごはん						米			825 kcal 40.2 g 23.5 g
	さばの塩焼き		さば							
	五目煮豆	○	大豆 ちくわ	昆布	にんじん			こんにゃく 三温糖	なたね油	
	かぼちゃのみそ汁		鶏肉 信州みそ 油揚げ 赤みそ		かぼちゃ 青ねぎ	玉ねぎ しめじ			削り節	
20 水	ごはん						米			793 kcal 25.5 g 20.5 g
	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	
21 木	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>
22 金	小型パン						小型パン			748 kcal 29.6 g 22.3 g
	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	
	にんじんのマリネ	○	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>
	オレンジゼリー						オレンジゼリー			
25 月	ごはん						米			790 kcal 28.5 g 18.7 g
	鶏肉と じゃがいもの煮物	○	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが	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	
	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	
26 火	ごはん						米			719 kcal 25.9 g 16.6 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	
	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	
27 水	ごはん						米			880 kcal 31.6 g 30.7 g
	鶏肉の揚げ漬け	○	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	
	真たくさんみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	大根 緑豆もやし しめじ	こんにゃく		削り節	
28 木	ごはん						米			758 kcal 32.6 g 12.7 g
	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 	
	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			
29 金	黒糖パン						黒糖パン			762 kcal 34.5 g 19.8 g
	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	
	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	

- ※ 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(やさしいカレー)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 ○きゅうり ○なす ○チンゲンサイ ○小松菜

