



# 10がっ よていにこんだてひょう(A)

| 日   | 献立名                 | ぎゅう<br>牛<br>にゅう<br>乳      | あか なかま<br>赤の仲間・<br>からだ<br>体をつくるもとになる  | みどり なかま<br>緑の仲間・<br>からだ ちようし とどの<br>体の調子を整える   | き なかま<br>黄の仲間・<br>エネルギーのもとになる  | その他   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|---------------------|---------------------------|---|--|--|---|------------------------------|
| 2月  | むぎごはん               | ○                         |   |  | こめ むぎ  |   | 583 kcal<br>23.0 g<br>15.3 g |
|     | とりそぼろどんのぐ           |                           | とりひきにく  | たまねぎ コーン にんじん<br>グリーンピース しょうが<br>ほししいたけ  | さんおんとう かたくりこ   | こいくちしょうゆ みりん<br>さけ しお けずりぶし                   |                              |
|     | のっぺいじる              |                           | あぶらあげ とうふ   | にんじん ほししいたけ<br>だいこん あおねぎ   | こんにゃく さといも<br>かたくりこ  | みりん さけ けずりぶし<br>しお うすくちしょうゆ                   |                              |
| 3火  | ごはん                 | ○                         |   |  | こめ   |   | 597 kcal<br>25.0 g<br>14.2 g |
|     | ホイコーロー              |                           | ぶたにく あかみそ   | キャベツ にんじん にんにく   | さんおんとう ごまあぶら<br>なたねあぶら かたくりこ   | しお こしょう さけ<br>コチジャン                           |                              |
|     | とりにくのフォー            |                           | とりにく  | たまねぎ りょくとうもやし<br>チンゲンサイ にんじん   | フォー なたねあぶら   | チキンフイヨン<br>うすくちしょうゆ しお<br>こしょう                |                              |
| 4水  | ごはん                 | ○                         |   |  | こめ   |   | 596 kcal<br>28.4 g<br>15.8 g |
|     | あじのごまやき             |                           | あじ  | しょうが   | しろいりごま   | さけ こいくちしょうゆ<br>みりん                            |                              |
|     | むらさきずきん             |                           | むらさきずきん                        |  |  | しお  |                              |
|     | こんさいのみそしる           | とうふ あぶらあげ<br>しんしゅうみそ あかみそ | だいこん ごぼう にんじん<br>あおねぎ   |  | けずりぶし  |   |                              |
| 5木  | しょくパン               | ○                         |   |  | しょくパン  |   | 588 kcal<br>23.2 g<br>20.3 g |
|     | ブルーベリージャム           |                           |   |  | ブルーベリージャム   |   |                              |
|     | ぶたにくの<br>ケチャップいため   |                           | ぶたにく  | たまねぎ にんじん  | なたねあぶら   | さけ トマトケチャップ<br>ウスターソース しお                     |                              |
|     | レタススープ              | ベーコン                      | レタス たまねぎ にんじん<br>りょくとうもやし パセリ   | なたねあぶら   | チキンフイヨン こしょう<br>こいくちしょうゆ しお<br>うすくちしょうゆ さけ   |   |                              |
| 6金  | さつまいもごはん            | ○                         |   |  | こめ さつまいも   | うすくちしょうゆ しお                                   | 627 kcal<br>25.3 g<br>18.0 g |
|     | いりどり                |                           | とりにく  | ごぼう たけのこ にんじん<br>さやいんげん  | こんにゃく さんおんとう<br>なたねあぶら   | さけ だしこんぶ<br>こいくちしょうゆ さけ<br>みりん うすくちしょうゆ<br>しお |                              |
|     | とうふとわかめの<br>みそしる    |                           | とうふ あぶらあげ わかめ<br>しんしゅうみそ あかみそ   | たまねぎ にんじん あおねぎ   |  | けずりぶし   |                              |
| 10火 | ごはん                 | ○                         |   |  | こめ   |   | 677 kcal<br>19.9 g<br>15.9 g |
|     | にこにこ<br>あきやさいカレー    |                           | ぶたにく  | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん しめじ  | さつまいも さといも <br>なたねあぶら  | カレーこ カレールウ<br>しお こしょう<br>こいくちしょうゆ             |                              |
|     | フルーツポンチ             |                           |   | ももかん りんごかん<br>みかんかん  | りんごゼリー<br>マスケットゼリー   |   |                              |
| 11水 | ごはん                 | ○                         |   |  | こめ   |   | 662 kcal<br>24.5 g<br>22.7 g |
|     | さんまのかばやき            |                           | さんま (こなつき)                     | しょうが   | さんおんとう なたねあぶら  | こいくちしょうゆ さけ<br>みりん                            |                              |
|     | きのこのみそしる            | とりにく しんしゅうみそ<br>あかみそ      | たまねぎ にんじん しめじ <br>えのきたけ あおねぎ |  | けずりぶし  |   |                              |
| 12木 | あじつけパン              | ○                         |   |  | あじつけパン   |   | 655 kcal<br>26.8 g<br>28.1 g |
|     | タンドリーチキン            |                           | とりにく ヨーグルト  |  |  | しお こしょう カレーこ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース           |                              |
|     | はくさいのスープ            |                           | ベーコン  | はくさい にんじん しめじ<br>こまつな  | じゃがいも  | チキンフイヨン こしょう<br>しお うすくちしょうゆ                   |                              |
| 13金 | ごはん                 | ○                         |   |  | こめ   |   | 605 kcal<br>23.7 g<br>16.4 g |
|     | ぶたにくとだいこんの<br>ちゅうかに |                           | ぶたにく きぬあつあげ   | だいこん にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ しょうが<br>にんにく  | さんおんとう なたねあぶら<br>ごまあぶら かたくりこ   | チキンフイヨン<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>さけ しお      |                              |
|     | ちゅうかうサラダ            | チキンハム                     | こまつな りょくとうもやし<br>にんじん コーン   | しろいりごま しょうはくとう<br>ごまあぶら  | こめず からしこ<br>こいくちしょうゆ   |   |                              |
| 16月 | ごはん                 | ○                         |   |  | こめ   |   | 613 kcal<br>24.9 g<br>15.2 g |
|     | ぎゅうにくと<br>ごぼうのしぐれに  |                           | ぎゅうにく   | ごぼう しょうが   | いとこんにゃく なたねあぶら<br>さんおんとう   | こいくちしょうゆ みりん<br>さけ                            |                              |
|     | さつまじる               | とりにく しんしゅうみそ<br>あかみそ      | だいこん にんじん<br>ほししいたけ あおねぎ  | さつまいも こんにゃく  | けずりぶし さけ   |   |                              |
| 17火 | ごはん                 | ○                         |   |  | こめ   |   | 615 kcal<br>27.7 g<br>16.8 g |
|     | こうやとうふの<br>たまごとし    |                           | こうやとうふ とりにく<br>たまご  | たまねぎ にんじん みつば  | さんおんとう かたくりこ   | こいくちしょうゆ みりん<br>うすくちしょうゆ さけ<br>しお けずりぶし       |                              |
|     | きりぼしだいこんの<br>すのもの   |                           | きゅうり きりぼしだいこん<br>にんじん   | しょうはくとう しろいりごま<br>しろすりごま   | こめず しお<br>うすくちしょうゆ   |   |                              |
| 18水 | ごはん                 | ○                         |   |  | こめ   |   | 688 kcal<br>30.0 g<br>16.7 g |
|     | まぐろのあますがけ           |                           | まぐろ   | しょうが   | かたくりこ なたねあぶら<br>さんおんとう   | しお さけ こめず<br>こいくちしょうゆ                         |                              |
|     | いものおつけばっと           |                           | ぶたにく しんしゅうみそ<br>あかみそ  | はくさい にんじん ごぼう<br>しいたけ あおねぎ   | いもち  | けずりぶし   |                              |
|     | りんご                 |                           | りんご                            |  |  |   |                              |

あいの  
目の愛護デー  
こんだて  
献立

しょうくひこんだて  
食育の日献立  
あまもりけん  
~青森県~

| 日       | 献立名                | 牛乳 | 赤の仲間・<br>体をつくるもとになる      | 緑の仲間・<br>体の調子を整える   | 黄の仲間・<br>エネルギーのもとになる  | その他   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|---------|--------------------|----|--------------------------|---|---|---|------------------------------|
| 19<br>木 | ミルクパン              |    |                          |   | ミルクパン   |   |                              |
|         | ポトフ                | ○  | ポークウインナー<br>とりにく         | たまねぎ キャベツ にんじん<br>パセリ   | じゃがいも オリーブオイル   | チキンフィヨン しお<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう しろワイン                | 593 kcal<br>24.7 g<br>19.3 g |
|         | カラフルサラダ            |    | ツナ                       | キャベツ きゅうり にんじん<br>コーン   | しょうはくとう なたねあぶら  | こいくちしょうゆ<br>こめず                                     |                              |
| 20<br>金 | ごはん                |    |                          |   | こめ  |   |                              |
|         | チャブチェ              | ○  | ふたひきにく                   | にんじん たまねぎ キャベツ<br>ほししいたけ にら にんにく  | はるさめ なたねあぶら<br>さんおんとう ごまあぶら<br>しろいりごま   | しお みりん こしょう<br>うすくちしょうゆ さけ<br>こいくちしょうゆ<br>いちみつとうがらし | 587 kcal<br>21.3 g<br>16.2 g |
|         | ちゅうかふう<br>にくだんごスープ |    | にくだんご                    | はくさい にんじん<br>りょくとうもやし あおねぎ  | ごまあぶら   | チキンフィヨン しお<br>うすくちしょうゆ                              |                              |
| 23<br>月 | ごはん                |    |                          |   | こめ  |   |                              |
|         | ねぎとだけこの<br>はるまき    | ○  | はるまき                     |   | なたねあぶら  |   | 593 kcal<br>17.0 g<br>15.6 g |
|         | スンドゥブチゲ            |    | ふたにく とうふ                 | にんにく はくさいキムチ<br>はくさい たまねぎ にら<br>りょくとうもやし にんじん                                       | なたねあぶら ごまあぶら  | うすくちしょうゆ みりん<br>しお さけ こしょう<br>チキンフィヨン               |                              |
| 24<br>火 | ごはん                |    |                          |   | こめ  |   |                              |
|         | こぎつねどんのぐ           | ○  | とりにく あぶらあげ               | たまねぎ にんじん しょうが<br>あおねぎ  | さんおんとう なたねあぶら   | さけ みりん しお<br>こいくちしょうゆ                               | 635 kcal<br>25.5 g<br>19.2 g |
|         | ほうれんそうのみそしる        |    | とうふ しんしゅうみそ<br>あかみそ      | たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう   | じゃがいも   | けずりぶし   |                              |
| 25<br>水 | ごはん                |    |                          |   | こめ  |   |                              |
|         | とりのさっぱりに           | ○  | とりにく あつあげ                | たけのこ にんじん<br>さやいんげん   | こんにゃく じゃがいも<br>さんおんとう   | けずりぶし こめず さけ<br>こいくちしょうゆ みりん                        | 566 kcal<br>23.6 g<br>12.1 g |
|         | こまつなごまあえ           |    |                          | キャベツ こまつな にんじん  | しょうはくとう しろいりごま<br>しろすりごま  | こいくちしょうゆ  |                              |
| 26<br>木 | こがたパン              |    |                          |   | こがたパン   |   |                              |
|         | わふうぎのコスパゲティ        | ○  | ベーコン とりにく                | たまねぎ にんじん しめじ<br>えのきたけ しいたけ<br>にんにく あおねぎ  | スパゲティ なたねあぶら  | しお こしょう みりん<br>さけ こいくちしょうゆ                          | 592 kcal<br>27.7 g<br>20.1 g |
|         | こほうのごまマヨサラダ        |    | ツナ                       | こほう にんじん きゅうり   | ノンエックマヨネーズ<br>しろすりごま  | こめず しお  |                              |
| 27<br>金 | くりいりふきよせごはん        |    | とりにく                     | えだまめ にんじん しめじ   | こめ くり なたねあぶら  | だしこんぶ しお みりん<br>うすくちしょうゆ さけ                         | 558 kcal<br>27.8 g<br>17.0 g |
|         | さばのしおやき            | ○  | さば                       |  |  |   |                              |
|         | けんちんじる             |    | とうふ あぶらあげ                | たまねぎ にんじん こほう<br>えのきたけ あおねぎ   | こんにゃく   | けずりぶし さけ しお<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ                 | 十三夜<br>こんだて<br>献立            |
| 30<br>月 | ごはん                |    |                          |   | こめ  |   |                              |
|         | しろみざかなの<br>チリソース   | ○  | たら (こなつき)                | しろねぎ  | なたねあぶら さんおんとう   | トマトケチャップ<br>トウバンジャン<br>こいくちしょうゆ                     | 590 kcal<br>25.0 g<br>16.2 g |
|         | ちゅうかスープ            |    | ふたにく                     | たけのこ にんじん あおねぎ<br>ほししいたけ チンゲンサイ<br>りょくとうもやし   | なたねあぶら ごまあぶら  | うすくちしょうゆ しお<br>さけ こしょう<br>チキンフィヨン                   |                              |
| 31<br>火 | コーンピラフ             |    |                          | コーン   | こめ オリーブオイル  | しお コンソメ こしょう<br>パセリ                                 | 630 kcal<br>23.1 g<br>17.0 g |
|         | かぼちゃの<br>クリームシュー   | ○  | とりにく きゅうりにゅう<br>だっしふんにゅう | たまねぎ かぼちゃ にんじん<br>グリーンピース   | じゃがいも こむぎこ<br>バター なたねあぶら  | さけ しお こしょう  |                              |
|         | フレンチサラダ            |    | チキンハム                    | キャベツ きゅうり にんじん  | なたねあぶら しょうはくとう  | こめず しお こしょう<br>こいくちしょうゆ                             | ハロウィン<br>こんだて<br>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。
- ※ 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・脂質は中学年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  
とうしょう くん  
登場するカム君です。

こんげつしょう よてい きつかわしさん 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 ○ほうれんそう ○チンゲンサイ

