

10がっ よていにこんだてひょう(B)

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
2月	むぎごはん	○			こめ むぎ		583 kcal 23.0 g 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 グリーンピース しょうが	さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん 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 だいこん あおねぎ	こんにやく さといも かたくりこ	みりん さけ けずりぶし しお うすくちしょうゆ	
3火	ごはん	○			こめ		596 kcal 28.4 g 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 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 しんしゅうみそ あかみそ	だいこん ごぼう にんじん あおねぎ		けずりぶし	
4水	ごはん	○			こめ		597 kcal 25.0 g 14.2 g
	ホイコーロー		ふたにく 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 なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ 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 チンゲンサイ にんじん	フォー なたねあぶら	チキンピヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	
5木	さつまいもごはん	○			こめ さつまいも なたねあぶら くらいりごま	うすくちしょうゆ しお さけ だしこんぶ	627 kcal 25.3 g 18.0 g
	いりどり		とりにく	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん	こんにやく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお	
	とうふとわかめの みそしる		とうふ あぶらあげ わかめ 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	
6金	しょくパン	○			しょくパン		588 kcal 23.2 g 20.3 g
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム		
	ふたにくの ケチャップいため レタススープ		ふたにく	たまねぎ にんじん	なたねあぶら	さけ トマトケチャップ ウスターソース しお	
			ベーコン	レタス たまねぎ にんじん りょくとうもやし パセリ	なたねあぶら	チキンピヨン こしょう こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ さけ	目の養護デー こんだて 献立
10火	ごはん	○			こめ		662 kcal 24.5 g 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 みりん	
	きのこのみそしる		とりにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ あおねぎ		けずりぶし	
11水	ごはん	○			こめ		677 kcal 19.9 g 15.9 g
	にこにこ あきやさいカレー		ふたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	さつまいも さといも なたねあぶら	カレーこ カレールウ しお こしょう こいくちしょうゆ	
	フルーツポンチ			ももかん りんごかん みかんかん	りんごゼリー マスカットゼリー		
12木	ごはん	○			こめ		605 kcal 23.7 g 16.4 g
	ふたにくとだいこんの ちゅうかに		ふたにく きぬあつあげ	だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さんおんとう なたねあぶら ごまあぶら かたくりこ	チキンピヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお	
	ちゅうかふうサラダ		チキンハム	こまつな りょくとうもやし にんじん コーン	しろいりごま しょうはくとう ごまあぶら	こめす からしこ こいくちしょうゆ	
13金	あじつけパン	○			あじつけパン		655 kcal 26.8 g 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 トマトケチャップ 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 こまつな	じゃがいも	チキンピヨン こしょう しお うすくちしょうゆ	
16月	ごはん	○			こめ		593 kcal 17.0 g 15.6 g
	ねぎとたけのこの はるまき		はるまき		なたねあぶら		
	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 はくさい たまねぎ なら 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 しお さけ こしょう チキンピヨン	
17火	ごはん	○			こめ		688 kcal 30.0 g 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 さんおんとう	しお さけ こめす こいくちしょうゆ	
	いものおつけぱっと		ふたにく しんしゅうみそ あかみそ	はくさい にんじん ごぼう しいたけ あおねぎ	いももち	けずりぶし	
	りんご			りんご			よくいくこで 食育の日献立 あおもりけん ～青森県～
18水	ごはん	○			こめ		615 kcal 27.7 g 16.8 g
	こうやとうふの たまごとし		こうやとうふ とりにく 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 うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし	
	きりぼしだいこんの すのもの			きゅうり きりぼしだいこん にんじん	しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こめす しお うすくちしょうゆ	

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 体をつくるもとになる	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
19 木	ごはん				こめ		587 kcal 21.3 g 16.2 g
	チャブチェ	○	ふたひきにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にら にんにく	はるさめ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	さけ しお みりん こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ いちみとうがらし	
	ちゅうかふう にくだんごスープ		にくだんご	はくさい にんじん りょくとうもやし あおねぎ	ごまあぶら	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	
20 金	ミルクパン				ミルクパン		593 kcal 24.7 g 19.3 g
	ポトフ	○	ポークウインナー とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	じゃがいも オリーブオイル	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう しろワイン	
	カラフルサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ こめず	
23 月 ☺	ごはん				こめ		613 kcal 24.9 g 15.2 g
	ぎゅうにくと ごぼうのしぐれに	○	ぎゅうにく	ごぼう しょうが	いとこんにやく なたねあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ みりん さけ	
	さつまじる		とりにく しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん 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	
24 火	ごはん				こめ		566 kcal 23.6 g 12.1 g
	とりのさっぱり	○	とりにく あつあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	こんにゃく じゃがいも さんおんとう	けずりぶし こめず さけ こいくちしょうゆ みりん	
	こまつなのごまあえ			キャベツ こまつな にんじん	じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ	
25 水	ごはん				こめ		635 kcal 25.5 g 19.2 g
	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 あおねぎ しょうが	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお こいくちしょうゆ	
	ほうれんそうのみそじる		とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	けずりぶし	
26 木	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 うすくちしょうゆ さけ	558 kcal 27.8 g 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 ごぼう えのきたけ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし しょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	
27 金 ☺	こがたパン				こがたパン		592 kcal 27.7 g 20.1 g
	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 えのきたけ しめじ しいたけ 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 さけ こいくちしょうゆ	
	ごぼうのごまマヨサラダ		ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエックマヨネーズ しろすりごま	こめず しお	
30 月	ごはん				こめ		590 kcal 25.0 g 16.2 g
	しろみざかなの 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 トウパンジャン こいくちしょうゆ	
	ちゅうかスープ		ふたにく	たけのこ にんじん あおねぎ ほししいたけ チンゲンサイ 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 さけ こしょう チキンブイヨン	
31 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 パセリ	630 kcal 23.1 g 17.0 g
	かぼちゃの クリームシュー	○	とりにく きゅうりにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん グリーンピース	じゃがいも こむぎこ 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 じょうはくとう	こめず しお こしょう こいくちしょうゆ	

- ※ 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
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。

○こめ ○あおねぎ ○たけのこ ○ほうれんそう ○チンゲンサイ

