

# 10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		
2月	麦ごはん	○					米 麦			714 kcal 27.5 g 17.8 g
	鶏そぼろ丼の具		鶏ひき肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ コーン しょうが 干しいたけ	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	
	のっぺい汁		油揚げ 豆腐		にんじん 青ねぎ	干しいたけ 大根	こんにゃく 里芋 片栗粉		みりん 酒 塩 削り節 薄口しょうゆ	
3火	ごはん	○					米			732 kcal 33.4 g 18.1 g
	あじのごま焼き		あじ			しょうが		白いりごま	酒 濃口しょうゆ みりん	
	紫ずきん					紫ずきん 			塩	
	根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう			削り節		
4水	ごはん	○					米			733 kcal 30.2 g 16.1 g
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ		にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	塩 こしょう 酒 コチジャン	
	鶏肉のフォー		鶏肉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 緑豆もやし	フォー	なたね油	チキンブイヨン 塩 こしょう 薄口しょうゆ	
5木 	さつまいもごはん	○					米 さつまいも	なたね油 黒いりごま	薄口しょうゆ 塩 酒 だし昆布	771 kcal 30.7 g 21.1 g
	いりどり		鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 みりん 薄口しょうゆ	
	豆腐とわかめの みそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ			削り節	
6金	食パン	○					食パン			741 kcal 28.9 g 24.6 g
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム 			
	豚肉の ケチャップ炒め		豚肉		にんじん	玉ねぎ			なたね油	
	レタススープ	ベーコン		にんじん パセリ	レタス 玉ねぎ 緑豆もやし			なたね油	チキンブイヨン こしょう 濃口しょうゆ 塩 酒 薄口しょうゆ	
10火	ごはん	○					米			780 kcal 27.4 g 24.6 g
	さんまのかば焼き		さんま(粉つき)			しょうが	三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん	
	きのこのみそ汁		鶏肉 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ えのきたけ 			削り節	
11水	ごはん	○					米			839 kcal 24.1 g 18.5 g
	にこにこ 秋野菜カレー		豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが しめじ	さつまいも  さといも 	なたね油	カレー粉 こしょう 濃口しょうゆ 塩 カレールウ	
	フルーツポンチ					もも缶  りんご缶  みかん缶 	りんごゼリー マスカットゼリー			
12木	ごはん	○					米			743 kcal 28.6 g 19.2 g
	豚肉と大根の中華煮		豚肉 絹厚揚げ		にんじん	大根 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	三温糖 片栗粉	なたね油 ごま油	チキンブイヨン 酒 塩 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	
	中華風サラダ		チキンハム		小松菜 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	
13金	味付けパン	○					味付けパン			808 kcal 32.2 g 33.4 g
	タンドリーチキン		鶏肉	ヨーグルト					塩 こしょう カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース	
	白菜のスープ		ベーコン		にんじん 小松菜	白菜 しめじ	じゃがいも		チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ こしょう	
16月	ごはん	○					米			715 kcal 19.8 g 17.9 g
	ねぎとたけのこの 春巻き		春巻き					なたね油		
	ストロップチゲ		豚肉 豆腐		にら にんじん	にんにく 白菜 玉ねぎ 白菜キムチ 緑豆もやし		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ みりん 塩 酒 こしょう チキンブイヨン	
17火 	ごはん	○					米			844 kcal 36.8 g 19.4 g
	まぐろの甘酢がけ		まぐろ			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	塩 酒 濃口しょうゆ 米酢	
	いものおづけばっど		豚肉 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	白菜 ごぼう しいたけ	いももち		削り節	
	りんご				りんご 					
18水 	ごはん	○					米			761 kcal 33.6 g 19.3 g
	高野豆腐の卵とじ		高野豆腐 鶏肉 鶏卵		にんじん みつば	玉ねぎ	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 酒 薄口しょうゆ 削り節 塩	
	切干大根の酢の物				にんじん	きゅうり 切干大根	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 薄口しょうゆ 塩	

目の愛護デー  
献立

食育の日献立  
～青森県～

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		
19 木	ごはん	○					米			720 kcal 25.1 g 18.9 g
	チャブチエ		豚ひき肉		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく	春雨 三温糖	なたね油 ごま油 白いりごま	酒 塩 みりん こしょう 一味唐辛子 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	
	中華風肉団子スープ		肉団子		にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし		ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
20 金	ミルクパン	○					ミルクパン			737 kcal 39.4 g 23.4 g
	ポトフ		ポークウインナー 鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル	チキンブイヨン 塩 白ワイン こしょう 薄口しょうゆ	
	カラフルサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ コーン きゅうり	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 米酢	
23 月 🦷	ごはん	○					米			755 kcal 30.0 g 17.6 g
	牛肉とごぼうの しぐれ煮		牛肉			ごぼう しょうが	こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	
	さつまい		鶏肉 信州みそ 赤みそ	にんじん 青ねぎ	大根 干しいたけ	さつまいも こんにゃく		削り節 酒		
24 火	ごはん	○					米			695 kcal 28.6 g 13.6 g
	鶏のさっぱり煮		鶏肉 絹厚揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ	こんにゃく じゃがいも 三温糖		削り節 濃口しょうゆ 米酢 酒 みりん	
	小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ		
25 水	ごはん	○					米			781 kcal 30.6 g 22.7 g
	ごぎつね丼の具		鶏肉 油揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが	三温糖	なたね油	酒 みりん 塩 濃口しょうゆ	
	ほうれん草のみそ汁		豆腐 信州みそ 赤みそ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも		削り節		
26 木	栗入り吹き寄せごはん	○	鶏肉	にんじん	枝豆 しめじ	米	栗 なたね油	だし昆布 みりん 薄口しょうゆ 酒 塩	673 kcal 32.7 g 19.1 g	
	さばの塩焼き		さば							
	けんちん汁		豆腐 油揚げ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ	こんにゃく		削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩		
27 金 🦷	小型パン	○					小型パン			721 kcal 33.5 g 23.2 g
	和風ぎのこスパゲティ		ベーコン 鶏肉	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ししいたけ えのきたけ にんにく しめじ	スパゲティ	なたね油	塩 みりん こしょう 濃口しょうゆ 酒		
	ごぼうの ごまマヨサラダ		ツナ	にんじん	ごぼう きゅうり		カイク マネー 白すりごま	米酢 塩		
30 月	ごはん	○					米			724 kcal 30.2 g 18.7 g
	白身魚のチリソース		たら(粉つき)			白ねぎ	三温糖	なたね油	トマトケチャップ トウバンジャン 濃口しょうゆ	
	中華スープ		豚肉	チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	たけのこ 干しいたけ 緑豆もやし		なたね油 ごま 油	薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン		
31 火	コーンピラフ	○				コーン	米	オリーブオイル	塩 コンソメ こしょう パセリ	773 kcal 27.7 g 19.6 g
	かぼちゃの クリームシチュー		鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	バター なたね油	酒 塩 こしょう	
	フレンチサラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり	上白糖	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう	

- ※ 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。



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 しゅくざい  
**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 ○ほうれん草 ○チンゲンサイ

