

10がっ よていにんたてひょう(A)

日	献立名	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
3・火	ごはん ポイコーロー とりにくのフォー	ぶたにく あかみそ	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ りょくとうもやし チンゲンサイ にんじん	こめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ フォー なたねあぶら	しお こしょう さけ コチジャン チキンピジョン しお うすくちしょうゆ こしょう
5・木	しよくパン ブルーベリージャム ぶたにくの ケチャップいため レタススープ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん レタス たまねぎ にんじん りょくとうもやし パセリ	しよくパン ブルーベリージャム なたねあぶら 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 チキンピジョン こしょう こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ さけ
6・金	さつまいもごはん いりどり とうふとわかめの みそしる	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ しんじゆうみそ あかみそ	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ さつまいも なたねあぶら くろいりごま こんにゃくさんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし
10・火	ごはん にこにこ あきやさいカレー フルーツポンチ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ももかん りんごかん みかんかん	こめ さつまいも さといも なたねあぶら りんごゼリー マスカットゼリー	カレーこ カレールウ しお こしょう こいくちしょうゆ
12・木	あじつけパン ダンドリーチキン はくさいのスープ	とりにく ヨーグルト ベーコン	はくさい にんじん しめじ こまつな	あじつけパン じゃがいも	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 チキンピジョン こしょう しお うすくちしょうゆ
13・金	ごはん ぶたにくとだいごんの ちゅうかに ちゅうかふうサラダ	ぶたにく きぬあつあげ チキンハム	だいごん にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく こまつな りょくとうもやし にんじん コーン	こめ さんおんとう なたねあぶら ごまあぶら かたくりこ しろいりごま しょうはくとう ごまあぶら	チキンピジョン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお こめす からしこ こいくちしょうゆ
17・火	ごはん こうやどうふの たまごとし きりほしだいごんの すのもの	こうやどうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん みつば きゅうり きりほしだいごん にんじん	こめ さんおんとう かたくりこ しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし こめす しお うすくちしょうゆ
19・木	ミルクパン ポドブ カラフルサラダ	ポークウインナー とりにく ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン	ミルクパン じゃがいも オリーブオイル しょうはくとう なたねあぶら	チキンピジョン うすくちしょうゆ しお こしょう しろワイン こいくちしょうゆ こめす
20・金	ごはん チャブチエ ちゅうかふう にくだんごスープ	ぶたひきにく にくだんご	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ たら にんにく はくさい にんじん りょくとうもやし あおねぎ	こめ 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 ごまあぶら	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 チキンピジョン しお うすくちしょうゆ
24・火	ごはん こぎつねどんのぐ ほうれんそうのみそしる	とりにく あぶらあげ とうふ しんじゆうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ さんおんとう なたねあぶら じゃがいも	さけ みりん しお こいくちしょうゆ けずりぶし
26・木	こがたパン わふうきのコスバゲティ こぼうのこまマヨサラダ	ベーコン とりにく ツナ	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 こぼう にんじん きゅうり	こがたパン スバゲティ なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	しお こしょう みりん さけ こいくちしょうゆ こめす しお
27・金	くりいりふきよせごはん ぎばのしおやき けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	えだまめ にんじん しめじ たまねぎ にんじん こぼう えのきたけ あおねぎ	こめ くり なたねあぶら こんにゃく	だしこんぶ しお みりん うすくちしょうゆ さけ けずりぶし さけ しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
31・火	コーンピラフ かぼちゃの クリームシュー フレンチサラダ	とりにく だっしふんにゆう ぎゅうにゆう チキンハム	コーン たまねぎ かぼちゃ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん	こめ オリーブオイル じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら なたねあぶら しょうはくとう	しお コンソメ こしょう パセリ さけ しお こしょう こめす 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。
 ※ 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、
 アレルゲン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。

こんがっ しょう よてい きつがわしさん しよくさい
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

