

11がつ よていにこんだてひょう(A)

| 日 | こんだてめい 献立名 | ぎゅう 牛 にゅう 乳 | あか なかま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとなる | みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える | き なかま 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 |
|---|--|------------------------------|---|---|--|---------------------------------------|--|
| 1 水  | ごはん | ○ | | | こめ | | 612 kcal 23.5 g 15.7 g |
| | ぶたにくとごぼうの みそいため | | ぶたにく あかみそ  | ごぼう にんじん たまねぎ あおねぎ | さんおんとう なたねあぶら | さけ こいくちしょうゆ みりん | |
| | たぬきじる | | さつまあげ あぶらあげ | だいこん にんじん しょうが えのきたけ あおねぎ | こんにやく | うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん | |
| 2 木 | かき  | | | かき | | | |
| | ねぶかめし | | あぶらあげ | あおねぎ | こめ | うすくちしょうゆ さけ みりん だしこんぶ | 628 kcal 25.0 g 20.5 g あき 秋しまい こんだて 献立 |
| | わふうきのこハンバーグ | | ハンバーグ | しめじ えのきたけ あおねぎ | さんおんとう かたくりこ なたねあぶら | こいくちしょうゆ さけ みりん | |
| かぶのみそじる | | あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ | かぶ にんじん かぶのは | | けずりぶし | | |
| きづ ちゅうがっこう こんだて 木津中学校リクエスト献立 | | | | | | | |
| 6 月  | ごはん | ○ | | | こめ | | 685 kcal 29.4 g 23.9 g |
| | とりにくのてりやき | | とりにく | | さんおんとう かたくりこ | こいくちしょうゆ みりん さけ | |
| | くきわかめのいために | | くきわかめ ちりめんじゃこ | | しろいりごま ごまあぶら さんおんとう | こいくちしょうゆ さけ | |
| 7 火  | ぶたじる | | ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ | だいこん にんじん ごぼう あおねぎ  | こんにやく | けずりぶし さけ | |
| | ごはん | | | | こめ | | 617 kcal 29.7 g 15.1 g |
| | くじらの ケチャップソース | | くじらにく | しょうが  | かたくりこ なたねあぶら さんおんとう | さけ こいくちしょうゆ しお トマトケチャップ あかワイン | |
| こんさいのすましじる | | とうふ とりにく | だいこん にんじん ほししいたけ ごぼう あおねぎ えのきたけ  | | うすくちしょうゆ しお けずりぶし  | | |
| 8 水  | ごはん | ○ | | | こめ | | 704 kcal 21.1 g 16.8 g |
| | にこにこビーフカレー | | ぎゅうにく | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん | じゃがいも なたねあぶら | カレーこ こしょう しお カレールウ | |
| | フルーツしらたま | | | ももかん | マスカットゼリー いちごゼリー しらたまだんご | こいくちしょうゆ | |
| きづ だいに ちゅうがっこう こんだて 木津第二中学校リクエスト献立 | | | | | | | |
| 9 木 | あじつけパン | | | | あじつけパン | | 637 kcal 28.3 g 20.1 g |
| | チキンとポテトの ハーブいため | | とりにく | たまねぎ にんじん にんにく パセリ | じゃがいも オリーブオイル | しお こしょう オールスパイス バジル しるワイン | |
| | コーンクリームスープ | | ベーコン きゅうにゅう こなチーズ | クリームコーン コーン たまねぎ にんじん パセリ | じゃがいも | チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお | |
| きづ みなみちゅうがっこう こんだて 木津南中学校リクエスト献立 | | | | | | | |
| 10 金 | キムチチャーハン | | ぶたにく | はくさいキムチ たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく | こめ ごまあぶら さんおんとう | こいくちしょうゆ しお チキンブイヨン こしょう さけ みりん | 677 kcal 26.9 g 27.0 g |
| | とりのからあげ | | とりにく | しょうが にんにく | かたくりこ なたねあぶら | しお こしょう さけ こいくちしょうゆ | |
| | はるさめスープ | | ぶたにく | はくさい りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが | はるさめ ごまあぶら なたねあぶら | チキンブイヨン しお こいくちしょうゆ こしょう さけ | |
| やましろちゅうがっこう こんだて 山城中学校リクエスト献立 | | | | | | | |
| 13 月 | ごはん | ○ | | | こめ | | 605 kcal 24.0 g 15.6 g |
| | すぎやきふうに | | ぎゅうにく やきどうふ | はくさい たまねぎ しゅんぎく あおねぎ | なたねあぶら さんおんとう いとこんにやく やきふ | さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ | |
| | きゅうりとわかめの すのもの | | わかめ ちりめんじゃこ きゅうり | きゅうり | しろいりごま しろすりごま じょうはくとう | こめす こいくちしょうゆ | |
| 14 火 | ごはん | ○ | | | こめ | | 654 kcal 28.3 g 22.5 g |
| | さけのもみじやき  | | さけ | にんじん | ノンエッグマヨネーズ | しお さけ | |
| | はくさいのみそじる | | あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ  | はくさい たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ | | けずりぶし | |
| のりかつおふりかけ | | | | | のりかつおふりかけ | | |
| いづみがわちゅうがっこう こんだて 泉川中学校リクエスト献立 | | | | | | | |
| 15 水 | ごはん | ○ | | | こめ | | 605 kcal 22.0 g 16.9 g |
| | マーボーどうふ | | ぶたひきにく とうふ あかみそ | にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ にんにく しょうが | さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら | さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう | |
| | もやしのナムル | | | りょくとうもやし にんじん こまつな | しろすりごま しろいりごま ごまあぶら | こめす こいくちしょうゆ しお | |

| 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 |
|---------|------------------------------|-----------|-----------------------------------|---|--|---|------------------------------|
| 16 木 | きなこあげパン | | きなこ | | こがたパン グラニューとう ふんとう なたねあぶら | しお | 590 kcal 23.3 g 24.9 g |
| | ベーコンのスープに | ○ | ベーコン とりにく | にんじん たまねぎ こまつな | じゃがいも なたねあぶら | チキンフイヨン しお さけ うすくちしょうゆ こしょう こいくちしょうゆ | |
| | うみとはたけのサラダ | | だいず ツナ | キャベツ きゅうり にんじん コーン | しょうはくとう なたねあぶら しろいりごま | こいくちしょうゆ こめず | |
| 17 金 | ごはん | | | | こめ | | 611 kcal 26.6 g 14.9 g |
| | ぶたにくのおいしいため | ○ | ぶたにく | しめじ だいこん こまつな えのきたけ | さんおんとう かたくりこ なたねあぶら | こいくちしょうゆ さけ みりん しお | |
| | ビーフンのにゅうめん | | とりにく かまぼこ | たまねぎ にんじん あおねぎ えのきたけ ほししいたけ | ビーフン | うすくちしょうゆ しお けずりびし | |
| 20 月 | ごはん | | | | こめ | | 571 kcal 24.2 g 12.6 g |
| | とりとごぼうの やながわふう | ○ | とりにく たまご | たまねぎ ごぼう にんじん みつば 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 さけ うすくちしょうゆ みりん しお けずりびし | |
| | レモンあえ | | ちりめんじゃこ | キャベツ にんじん | | レモンかじゅう こいくちしょうゆ | |
| 21 火 | ごはん | | | | こめ | | 685 kcal 23.2 g 21.8 g |
| | にくみそなっとう | ○ | ひきわりなっとう とりひきにく あかみそ | たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく | ごまあぶら さんおんとう | こいくちしょうゆ さけ トウバンジャン こめず | |
| | だいがくいも | | | | さつまいも(やきいも) なたねあぶら かたくりこ さんおんとう しろいりごま | こいくちしょうゆ | |
| ぬっぺじ | | あぶらあげ | だいこん ごぼう にんじん しめじ あおねぎ | こんにゃく さといも | けずりびし だしこんぶ みりん さけ しお こいくちしょうゆ | | |
| 22 水 | ごはん | | | | こめ | | 587 kcal 19.7 g 12.9 g |
| | じゃがぶたキムチ | ○ | ぶたにく | はくさいキムチ たまねぎ にんじん なら | じゃがいも こんにゃく さんおんとう ごまあぶら | こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ | |
| | ほうれんそうの ちゅうかあえ | | チキンハム | ほうれんそう にんじん りょくとうもやし コーン | しろいりごま ごまあぶら しょうはくとう | こめず けずりびし からしこ | |
| 24 金 | むぎごはん | | | | こめ むぎ | | 608 kcal 31.1 g 14.9 g |
| | ほっけのしおやき | | ほっけ | | | | |
| | だいずとひじきの いために みぞれのおすまし | ○ | だいず ひじき あぶらあげ | にんじん | さんおんとう なたねあぶら | こいくちしょうゆ みりん けずりびし | |
| ごはん | | とりにく かまぼこ | だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ | | うすくちしょうゆ しお けずりびし だしこんぶ | | |
| 27 月 | ごはん | | | | こめ | | 606 kcal 24.6 g 17.0 g |
| | ぶたにくの しょうがいため | ○ | ぶたにく | しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン | さんおんとう かたくりこ なたねあぶら | こいくちしょうゆ さけ みりん しお | |
| | ☆こまつなの みそしる | | あぶらあげ あかみそ しんじゅうみそ とうふ | はくさい こまつな しめじ にんじん あおねぎ | じゃがいも | けずりびし | |
| 28 火 | ごはん | | | | こめ | | 603 kcal 27.1 g 13.0 g |
| | ちくぜんに | ○ | とりにく ちくわ | だいこん にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん | さといも こんにゃく さんおんとう なたねあぶら | こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ さけ | |
| | ささみのからみあえ | | ささみ わかめ | きゅうり にんじん | マロニー しょうはくとう ごまあぶら | からしこ こめず こいくちしょうゆ | |
| 29 水 | ごはん | | | | こめ | | 643 kcal 22.8 g 19.6 g |
| | すぶた | ○ | ぶたにく | にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン | かたくりこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら | こいくちしょうゆ しお トマトケチャップ こめず チキンフイヨン | |
| | ☆わかめスープ | | わかめ とりにく | たまねぎ チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん あおねぎ しょうが | ごまあぶら なたねあぶら | チキンフイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう さけ | |
| 30 木 | こくとうパン | | | | こくとうパン | | 595 kcal 26.0 g 19.0 g |
| | チリコンカン | ○ | ミックスピーズ (だいず、いんげんまめ) あいびきにく | たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに | さんおんとう なたねあぶら | トマトケチャップ しお ウスターソース あかり こしょう チリパウダー クミン ナツメグ | |
| | コンソメスープ | | ぶたにく | はくさい たまねぎ にんじん コーン パセリ | なたねあぶら | チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお | |

- ※ 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。

こんげつ しょう よてい きつ がわし 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 ○こまつな ○しゅんぎく ○だいこん
 ○たけのこ ○チンゲンサイ ○ほうれんそう



うめ みだいしょうがっこう ねんせい う
 ☆梅美台小学校の3年生が植

えた九条ねぎが27日、29日
 に登場します!

