

11がつ よていにこんだてひょう(B)

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 体をつくるもとになる	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	
やましるちゅうがっこう こんだて 山城中学校リクエスト献立								
1 水	ごはん	○			こめ		605 kcal 24.0 g 15.6 g	
	すきやきふうじ		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 いとこんやく やきふ	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	ぎゅうりとわかめの すのもの		わかめ ちりめんじゃこ	ぎゅうり	しろいりごま しろすりごま しょうはくとう	こめす こいくちしょうゆ		
2 木	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	
	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		
	かぶのみそしる		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(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		
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			
7 火 	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 こいくちしょうゆ		
	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			
8 水 	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
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								
9 木	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	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		
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								
10 金	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 しろワイン		
	コーンクリームスープ		ベーコン ぎゅうにゅう 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		
13 月 	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		
かき 			かき					
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								
14 火	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		
15 水	ごはん	○			こめ		654 kcal 28.3 g 22.5 g	
	さけのみみじやき		さけ 	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	しお さけ		
	はくさいのみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	はくさい 玉ねぎ にんじん しめじ あおねぎ		けずりぶし		
のりかつおぶりかけ					のりかつおぶりかけ			

あき
秋じまい
こんだて
献立

いい歯の白
こんだて
献立

