

11月 予定献立表 (A)

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		
1 水 	ごはん	○	豚肉 赤みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 	米 三温糖	なたね油	酒 濃口しょうゆ みりん	747 kcal 28.1 g 18.1 g
	豚肉とごぼうの みそ炒め									
	たぬぎ汁 									
ねぶかめし	油揚げ		青ねぎ		米			薄口しょうゆ 酒 みりん だし昆布	763 kcal 29.4 g 23.8 g	
2 木	和風きのこハンバーグ	○	ハンバーグ		青ねぎ	しめじ えのきたけ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん	秋じまい 献立
かぶのみそ汁	油揚げ 赤みそ 信州みそ 豆腐		にんじん かぶの葉	かぶ				削り節		
木津中学校リクエスト献立										
6 月 	ごはん	○	鶏肉			大根 玉ねぎ 	米 三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 酒	681 kcal 24.3 g 16.3 g
	鶏肉の照り焼き									
	茎わかめの炒め煮									
豚汁	豚肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 玉ねぎ	こんにゃく			白いりごま ごま油	濃口しょうゆ 酒	削り節 酒
7 火 	ごはん	○	くじら肉		にんじん 青ねぎ 	しょうが	米 片栗粉 三温糖	なたね油	酒 濃口しょうゆ 塩 トマトケチャップ 赤ワイン	757 kcal 36.2 g 17.3 g
	くじらの ケチャップソース									
根菜のすまし汁	豆腐 鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ 				薄口しょうゆ 塩 削り節	いい歯の日 献立 	
8 水 	ごはん	○	牛肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが	米 じゃがいも	なたね油	カレー粉 こしょう 塩 カレールウ 濃口しょうゆ	872 kcal 25.4 g 19.3 g
	にこにこビーフカレー									
フルーツ白玉						もも缶	マカトゼリー いちごゼリー 白玉団子			
木津第二中学校リクエスト献立										
9 木	味付けパン	○	鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	味付けパン じゃがいも	オリーブオイル	塩 こしょう パセリ オールスパイス 白ワイン	797 kcal 34.8 g 23.9 g
	チキンとポテトの ハーブ炒め									
コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	クリームコーン コーン 玉ねぎ	じゃがいも			チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩		
木津南中学校リクエスト献立										
10 金	キムチチャーハン	○	豚肉		にんじん 青ねぎ	白菜キムチ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 三温糖	ごま油	濃口しょうゆ 塩 チキンブイヨン こしょう 酒 みりん	838 kcal 32.4 g 32.7 g
	鶏の唐揚げ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	しょうが にんにく	片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ	
	春雨スープ		豚肉		にんじん 青ねぎ	白菜 玉ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ しょうが	春雨	ごま油 なたね油	チキンブイヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
山城中学校リクエスト献立										
13 月	ごはん	○	牛肉 焼き豆腐		春菊 青ねぎ	白菜 玉ねぎ	米 三温糖 焼き麩 糸こんにゃく	なたね油	酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	739 kcal 28.8 g 18.2 g
	すき焼き風煮									
ぎゅうりとわかめの 酢の物		わかめ ちりめんじゃこ		ぎゅうり		上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 濃口しょうゆ		
14 火	ごはん	○	鮭 		にんじん 青ねぎ 	白菜 玉ねぎ しめじ	米		塩 酒 削り節	797 kcal 33.1 g 26.6 g
	鮭のみみじ焼き									
	白菜のみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ							
のりかつおふりかけ								のりかつおふりかけ		
泉川中学校リクエスト献立										
15 水	ごはん	○	豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	米 三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう	746 kcal 26.3 g 19.7 g
	マーボー豆腐									
もやしのナムル			にんじん 小松菜	緑豆もやし			白すりごま 白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩		

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		
16 木	きなこ揚げパン		きな粉				小型パン 粉糖 グラニュー糖	なたね油	塩	716 kcal 27.8 g 29.7 g
	ベーコンのスープ煮	○	ベーコン 鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ こしょう 酒	
	海と畑のサラダ		大豆 ツナ		にんじん	キャベツ コーン きゅうり	上白糖	なたね油 白いりごま	濃口しょうゆ 米酢	
17 金	ごはん						米			752 kcal 32.6 g 17.2 g
	豚肉のおろし炒め	○	豚肉		小松菜	しめじ 大根 えのきたけ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	
	ビーフンのにゅうめん		鶏肉 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	ビーフン		薄口しょうゆ 塩 削り節	
20 月	ごはん						米			700 kcal 29.2 g 14.0 g
	鶏とごぼうの柳川風	○	鶏肉 鶏卵		にんじん みつば	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	
	レモン和え			ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ			レモン果汁 濃口しょうゆ	
21 火	ごはん						米			835 kcal 27.9 g 25.9 g
	肉みそ納豆	○	ひきわり納豆 鶏ひき肉 赤みそ		青ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	三温糖	ごま油	濃口しょうゆ 酒 トウバンジャン 米酢	
	大学いも						さつまいも (焼きいも) 三温糖 片栗粉	なたね油 黒いりごま	濃口しょうゆ	
22 水	ぬっぺ汁		油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう しめじ	こんにゃく 里芋		削り節 だし昆布 みりん 酒 塩 濃口しょうゆ	食育の日 献立 ～茨城県～
	ごはん						米			
	じゃが豚キムチ	○	豚肉		にんじん にら	白菜キムチ 玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 三温糖	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒	
24 金	ほうれん草の中華和え		チキンハム	ほうれん草	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	742 kcal 37.5 g 16.7 g
	麦ごはん						米 麦			
	ほっけの塩焼き	○	ほっけ	ひじき	にんじん				濃口しょうゆ みりん 削り節	
27 月	大豆とひじきの炒め煮		大豆 油揚げ		にんじん		三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 削り節	和食の日 献立
	みぞれのおすまし		鶏肉 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節 だし昆布	
	ごはん						米			
28 火	豚肉のしょうが炒め	○	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが 玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	746 kcal 29.6 g 19.9 g
	☆小松菜のみそ汁		油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		小松菜 青ねぎ にんじん	白菜 しめじ	じゃがいも		削り節	
	ごはん						米			
29 水	筑前煮	○	鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	大根 ごぼう れんこん	里芋 こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒	742 kcal 33.3 g 14.6 g
	ささみの辛味和え		ささみ	わかめ	にんじん	たけのこ きゅうり	マロニー 上白糖	ごま油	からし粉 米酢 濃口しょうゆ	
	ごはん						米			
30 木	酢豚	○	豚肉		にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ	片栗粉 三温糖	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ 塩 トマトケチャップ 米酢 チキンブイヨン	794 kcal 27.4 g 23.0 g
	☆わかめスープ		鶏肉	わかめ	にんじん 青ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ 緑豆もやし しょうが		ごま油 なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
	黒糖パン						黒糖パン 三温糖			
30 木	チリコンカン	○	ミソ汁(大豆、 いんげんまめ) 合ひき肉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく		なたね油	トマトケチャップ 塩 ウスターソース 赤ワイン しょう チリパウダー クミン ナツメグ	738 kcal 31.7 g 22.5 g
	コンソメスープ		豚肉		にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ コーン		なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	

- ※ 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(やさしいカレー)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 ○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



☆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!

