

11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		
山城中学校リクエスト献立										
1水	ごはん すき焼き風煮	○	牛肉		春菊	白菜 玉ねぎ	米		酒 濃口しょうゆ	739 kcal 28.8 g 18.2 g
	きゅうりとわかめの 酢の物		焼き豆腐		青ねぎ		三温糖 焼き麩 糸こんにゃく	なたね油	薄口しょうゆ	
2木	ねぶかめし	○	油揚げ		青ねぎ		米		薄口しょうゆ 酒	763 kcal 29.4 g 23.8 g
	和風きのごハンバーグ		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	みりん だし昆布	
	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			濃口しょうゆ 酒 みりん 削り節	
木津中学校リクエスト献立										
6月 	ごはん 鶏肉の照り焼き	○	鶏肉				米		濃口しょうゆ	681 kcal 24.3 g 16.3 g
	茎わかめの炒め煮			茎わかめ ちりめんじゃこ			三温糖 片栗粉 三温糖	白いりごま ごま油	みりん 酒	
	豚汁		豚肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	こんにゃく		削り節 酒	
7火 	ごはん にこにこビーフカレー	○	牛肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが	米		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
	フルーツ白玉						もも缶	双カットゼリー いちごゼリー 白玉団子		
8水 	ごはん くじらの ケチャップソース	○	くじら肉			しょうが	米		酒 濃口しょうゆ 塩	757 kcal 36.2 g 17.3 g
	根菜のすまし汁		豆腐 鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ 干しいたけ	片栗粉 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 赤ワイン 薄口しょうゆ 塩 削り節	
木津南中学校リクエスト献立										
9木	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			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	
木津第二中学校リクエスト献立										
10金	味付けパン チキンとポテトの ハーブ炒め	○	鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	味付けパン		塩 こしょう バジル オールスパイス 白ワイン	797 kcal 34.8 g 23.9 g
	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	オリーブオイル	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
13月 	ごはん 豚肉とごぼうの みそ炒め	○	豚肉 赤みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	米		酒 濃口しょうゆ	747 kcal 28.1 g 18.1 g
	たぬき汁		さつま揚げ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 しょうが えのきたけ	こんにゃく	なたね油	みりん 薄口しょうゆ 塩 削り節	
泉川中学校リクエスト献立										
14火	ごはん マーボー豆腐	○	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		酒 濃口しょうゆ	746 kcal 26.3 g 19.7 g
	もやしのナムル				にんじん 小松菜	緑豆もやし	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	トウバンジャン 塩 こしょう	
15水	ごはん 鮭のみみじ焼き	○	鮭 		にんじん		米		塩 酒	797 kcal 33.1 g 26.6 g
	白菜のみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	白菜 玉ねぎ しめじ		ハック マネース	削り節	
	のりかつおふりかけ								のりかつおふりかけ	

 **いい歯の日
献立**

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	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	
17 金	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	
20 月	ごはん	○					米			746 kcal 29.6 g 19.9 g
	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	
	☆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		
21 火	ごはん	○					米			717 kcal 23.5 g 14.6 g
	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	
	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	
22 水	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	
	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		
24 金	麦ごはん	○					米 麦			742 kcal 37.5 g 16.7 g
	ほっけの塩焼き		ほっけ 							
	大豆とひじきの炒め煮		大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		三温糖	なたね油	濃口しょうゆ みりん 削り節	
	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		
27 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		
28 火	ごはん	○					米			794 kcal 27.4 g 23.0 g
	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	
	☆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	
29 水	ごはん	○					米			742 kcal 33.3 g 14.6 g
	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	
	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	
30 木	切干ごはん	○	油揚げ	ちりめんじゃこ	にんじん	切干大根	米	なたね油	薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 酒 濃口しょうゆ 削り節	796 kcal 36.8 g 27.3 g
	さばの香味焼き		さば			玉ねぎ	三温糖	白いりごま	濃口しょうゆ みりん 一味とうがらし	
	冬野菜のみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		ほうれん草 にんじん 青ねぎ	大根 白菜 えのきたけ			削り節	

- ※ 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20日、28日
に登場します!

