

11がつ よていにこんだてひょう(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 I補給 -のもとになる	その他
2 木 あき 秋じまい こんだて 献立	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
	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 かぶのは		けずりぶし
7 火 いい歯の白 こんだて 献立	ごはん			こめ	
	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 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	
	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 しろワイン オールスパイス バジル
	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
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 にんにく 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 しおみりん チキンブイヨン こしょう さけ
	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
14 火	ごはん			こめ	
	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
16 木	きなこあげパン	きなこ		こがたパン なたねあぶら グラニューとう ぶんとう	しお
	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	チキンブイヨン しお さけ うすくちしょうゆ こしょう こいくちしょうゆ
	うみとはだけのサラダ	だいず ツナ	キャベツ ぎゅうり にんじん コーン	じょうはくとう 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	
	ぶたにくの おろしいため	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 けずりぶし
21 火 しょくいくひ 食育の白 こんだて 献立 ～長野県～	ごはん			こめ	
	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 こいくちしょうゆ
	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 くらいりごま	
24 金 おしよくの白 和食の白 こんだて 献立	ぬっぺじる	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	けずりぶし だしこんぶ しお みりん さけ こいくちしょうゆ
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ほっけのしおやき	ほっけ			
28 火 歯	だいずとひじきの いために	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 けずりぶし
	みぞれのおすまし	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 けずりぶし だしこんぶ
	ごはん			こめ	
30 木	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 なたねあぶら さんおんとう こんにゃく	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 	ぎゅうり にんじん	マロニー じょうはくとう ごまあぶら	からしこ こめず こいくちしょうゆ
	こくとうパン			こくとうパン	
30 木	チリコンカン	ミックスビーンズ (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 あかワイン 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	チキンブイヨン 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。
 ※ 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 登場するカム君です。

こんげつしょう よてい きづ がわし さん しょくさい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○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

