

# 12がつ よていにんだてひょう(A)

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	きゆう 牛 乳 <small>からだ を つ く る も と に な る</small>	赤の仲間 <small>あか な か ま</small> 体をつくるものになる	緑の仲間 <small>きり な か ま</small> 体の調子を整える	黄の仲間 <small>き な か ま</small> 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 金	きりほしごはん		あぶらあげ ちりめんじゃこ	きりほしだいこん にんじん	こめ なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん さけ こいくちしょうゆ けずりぶし	657 kcal 30.6 g 23.3 g
	さばのごうみやき	○	さば	たまねぎ 	さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん いちみどうがらし	
	ふゆやさいのみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん ほうれんそう えのきたけ ほうれんそう にんじん あおねぎ		けずりぶし	
4 月	ごはん				こめ		665 kcal 26.6 g 20.1 g
	チキンなんぼん		とりにく	しょうが	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	しお さけ こめず こいくちしょうゆ	
	そえキャベツ	○		キャベツ		うすくちしょうゆ	
	ノンエッグ タルタルソース				ノンエッグタルタルソース		
けんちんじる		どうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ		
5 火	ごはん				こめ		611 kcal 23.0 g 17.4 g
	フルコギ	○	きゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ しめじ りょくとうもやし にら にんじん	さんおんとう こまあぶら なたねあぶら しろいりごま かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ コチジャン	
	ちゅうかふう たまこのコンスープ		たまご ベーコン	グリーンコーン たまねぎ はくさい コーン あおねぎ	こまあぶら かたくりこ	チキンブイオン さけ うすくちしょうゆ しお こしょう	
6 水	ごはん				こめ		565 kcal 22.0 g 14.6 g
	みぞれなべ	○	ふたにく 	はくさい しいたけ にんじん だいこん りょくとうもやし しゅんぎく あおねぎ	マロニー	うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ しお さけ	
	みずなのさっぱりあえ		ささみフレーク 	みずな キャベツ にんじん コーン	なたねあぶら しょうはくとう	ばいにくペースト うすくちしょうゆ こめず しお	
7 木	ごはん				こめ		635 kcal 25.1 g 26.0 g
	こがたパン クリームスパゲティ	○	ベーコン とりにく だっしふんにゅう きゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ほうれんそう	スパゲティ バター こむぎこ なたねあぶら	しお チキンブイオン さけ	
	こぼうのツナマヨサラダ			こぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	こめず しお	
8 金	ごはん				こめ		609 kcal 23.5 g 15.1 g
	わかめごはん	○	たきこみわかめ	しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお	
	わかさぎのからあげ ☆かすじる		わかさぎ 	しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお	
11 月	ごはん				こめ		602 kcal 24.9 g 15.2 g
	あつあげとふたにくの みそいため	○	ふたにく きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお	
	すましじる		どうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
12 火	ごはん				こめ		601 kcal 21.0 g 13.8 g
	どうふのちゅうかに	○	どうふ とりひきにく	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく	さんおんとう かたくりこ こまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ チキンブイオン さけ	
	ハンサンスー		チキンハム	にんじん きゅうり りょくとうもやし	マロニー しょうはくとう こまあぶら	こめず こいくちしょうゆ しお	
13 水	ごはん				こめ		642 kcal 30.4 g 16.6 g
	さわらのてりやき	○	さわら		さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん	
	いなかみそしる		どりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	しらだまだんご	けずりぶし	
14 木	ごはん				こめ		567 kcal 24.5 g 18.7 g
	ふたにくの ケチャップいため	○	ふたにく	たまねぎ にんじん あおピーマン	コッペパン なたねあぶら	さけ トマトケチャップ ウスターソース しお	
	レンズまめのスープ		ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	じゃがいも	チキンブイオン うすくちしょうゆ しお こしょう パプリカこ	
15 金	ごはん				こめ		641 kcal 20.0 g 16.0 g
	むぎごはん	○	ふたにく 	にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	じゃがいも なたねあぶら	しお カレーこ こしょう カールウ こいくちしょうゆ	
	フルーツ とうにゅうあんにな			ももかん パインかん	とうにゅうあんにな		
18 月	ごはん				こめ		546 kcal 22.5 g 10.1 g
	どりにくと かぼちゃのもの	○	どりにく 	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	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 うすくちしょうゆ さけ けずりぶし しお	
	ふゆやさいの ゆずふうみあえ		ちりめんじゃこ	はくさい ほうれんそう にんじん 		こいくちしょうゆ  ゆずがじゅう	

日	献立名	牛乳 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 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
19 火	ごはん			こめ		589 kcal 27.3 g 15.7 g 食育の日献立 ～宮城県～
	もうかざめのたつたあげ	もうかざめのたつたあげ		なだねあぶら		
	ささかまほこのみそしる	とりにく ささかまほこ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん えのきだけ あおねぎ		けずりぶし	
20 水	ピラフ	ホークウインター	たまねぎ にんじん コーン	こめ オリーブオイル	しお こしょう チキンフィヨン	782 kcal 26.9 g 34.1 g クリスマス 献立
	ローストチキン	とりにく		さんおんとう かたくりこ	しお こしょう みりん しろワイン こいくちしょうゆ	
	トマトスープ	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ		トマトケチャップ トマトピューレ チキンフィヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	
	おこめのチョコケーキ			おこめのチョコケーキ		

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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ー（やさいかレー）は、アレルゲン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 ○たけのこ ○しゅんぎく



☆木津幼稚園の園児が植  
えた九条ねぎが8日に登場  
します!



## ～ あなたが知りたい給食レシピ ～ ホームページにて公開中!

1学期に実施しました「あなたが知りたい給食レシピ、教えてください!」アンケートへのご協力ありがとうございました。

沢山のリクエストをいただき、とてもうれしく思います。アンケートの結果をもとに、要望の多かったレシピをホームページにて公開しています。お家での献立作りにお役立てください。



↑レシピはこちらから