


12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 金	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	
4 月	ごはん チキン南蛮		鶏肉			しょうが	米 片栗粉 三温糖	なたね油	塩 酒 米酢 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	806 kcal 30.9 g 22.8 g
	添えキャベツ	○				キャベツ				
	ノンエッグ タルタルソース							ノンエッグ タルタルソース		
	けんちん汁		豆腐 油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ	こんにゃく		削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩	
5 火	ごはん ブルゴギ		牛肉		にら にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ 緑豆もやし	米 三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油 白いりごま	濃口しょうゆ 酒 コチジャン	759 kcal 28.0 g 20.1 g
	中華風卵の コンスープ	○	鶏卵 ベーコン		青ねぎ	クリームコーン 玉ねぎ 白菜 コーン	片栗粉	ごま油	チキンブイオン 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
6 水	ごはん みぞれなべ		豚肉		にんじん 春菊 青ねぎ	白菜 しじみ 緑豆もやし 大根	米 マロニー		薄口しょうゆ 削り節 だし昆布 塩 酒	694 kcal 26.1 g 16.8 g
	水菜のさっぱり和え	○	さざみフレーク		水菜 にんじん	キャベツ コーン	上白糖	なたね油	梅肉ペースト 塩 薄口しょうゆ 米酢	
7 木	小型パン クリームスパゲティ		ベーコン 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ	小型パン スパゲティ 小麦粉	バター なたね油	塩 チキンブイオン 酒 米酢 塩	775 kcal 30.2 g 31.2 g
	ごぼうの ツナマヨサラダ	○	ツナ			ごぼう ぎゅうり		ノンエッグ マヨネーズ 白すりごま		
8 金	わかめごはん わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	炊き込みわかめ		しょうが	米 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩	749 kcal 28.0 g 17.4 g
	☆かず汁	○	豚肉 豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく		酒かず 削り節	
11 月	ごはん 厚揚げと 豚肉のみそ炒め		豚肉 絹厚揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん	玉ねぎ 白ねぎ しょうが	米 三温糖	なたね油	酒 みりん 塩	739 kcal 29.7 g 17.6 g
	すまし汁	○	豆腐 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節	
12 火	ごはん 豆腐の中華煮		豆腐 鶏ひき肉		にんじん にら	だけのご 玉ねぎ しょうが にんにく	米 三温糖 片栗粉	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ チキンブイオン 酒	737 kcal 24.9 g 15.8 g
	ハンサンスー	○	チキンハム		にんじん	ぎゅうり 緑豆もやし	マロニー 上白糖	ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
13 水	ごはん さわらの照り焼き		さわら				米 三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 酒 みりん	780 kcal 36.2 g 18.8 g
	田舎みそ汁	○	鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ	白玉団子		削り節	
14 木	コッペパン 豚肉の ケチャップ炒め		豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ	コッペパン	なたね油	酒 トマトケチャップ ウスターソース 塩	704 kcal 29.9 g 22.2 g
	レンズ豆のスープ	○	ベーコン レンズ豆		にんじん	玉ねぎ セロリ にんにく	じゃがいも		チキンブイオン 薄口しょうゆ 塩 こしょう パプリカ粉	
15 金	麦ごはん にこにこ冬野菜カレー		豚肉		にんじん ほうれん草	にんにく 大根 しょうが 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも	なたね油	塩 カレー粉 こしょう カレールウ 濃口しょうゆ	792 kcal 24.1 g 18.7 g
	フルーツ豆乳杏仁	○				もも缶 パイン缶	豆乳杏仁			
18 月	ごはん 鶏肉とかぼちゃの煮物		鶏肉		かぼちゃ にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが	米 こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 削り節 塩	666 kcal 27.0 g 10.9 g
	冬野菜のゆず風味和え	○		ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん	白菜			濃口しょうゆ ゆず果汁 	

冬至献立

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			
19 火	ごはん						米			717 kcal 32.2 g 18.0 g	
	もつかざめの竜田揚げ	○	もつかざめの 竜田揚げ						なたね油		
	笹かまぼこのみそ汁		鶏肉 笹かまぼこ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ				削り節	食育の日献立 ～宮城県～
20 水	ピラフ		ポークウインナー		にんじん	玉ねぎ コーン	米		オリーブオイル	塩 こしょう チキンブイヨン	928 kcal 31.8 g 39.2 g
	ローストチキン		鶏肉				三温糖 片栗粉			塩 こしょう 白ワイン みりん 濃口しょうゆ	
	トマトスープ	○	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ				トマトクチャップ トマトピューレ チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	クリスマス 献立
	お米のチョコケーキ						お米の チョコケーキ				
21 木	ごはん						米				836 kcal 26.3 g 24.3 g
	里芋コロッケ						里芋コロッケ		なたね油		
	ぎんぴらごぼう	○	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく 三温糖		白いりごま なたね油	濃口しょうゆ みりん	
ほうれん草のみそ汁		豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも			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・脂質は中学生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。

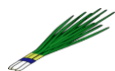
 カミカミメニューの日に登場するカム君です。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

○米 ○青ねぎ ○たけのこ ○春菊



☆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!



中学校給食 終了日

泉川中学校 … 12/20(水)

木津中学校
木津第二中学校
木津南中学校
山城中学校 } 12/21(木)

～ 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、要望の多かった給食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