

# 12がつ よていにこんだてひょう(A)

日	こんだてめい 献立名	あひ なかま 赤の仲間 からだ 体をつくるものになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし 体の調子を整える	き なかま 黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他
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
	さばのこうみやき	さば	たまねぎ 	さんおんどう しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん いちみつがらし
	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 はくさい  えのきだけ ほうれんそう にんじん あおねぎ 		けずりぶし
5 火	ごはん フルコギ	ぎゅうにく	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	こめ さんおんどう ごまあぶら 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 たまごのコーンスープ	たまご ベーコン	クリームコーン たまねぎ はくさい コーン あおねぎ	ごまあぶら かたくりこ	チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ しお こしょう
7 木 	こがたパン グリーンスパゲティ	ベーコン とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ほうれんそう	こがたパン スパゲティ バター こむぎこ なたねあぶら	しお チキンブイヨン さけ
	ごぼうのツナマヨサラダ		ごぼう 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 	わかめごはん わかさぎのからあげ	たきこみわかめ わかさぎ 	しょうが	こめ かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお
	☆かすじる	ふたにく とうふ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく	さけかす けずりぶし
12 火	ごはん とうふのちゅうかに	とうふ 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	こめ さんおんどう かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ チキンブイヨン さけ
	パンサンスー	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 じょうはくとう ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ しお
14 木	コッペパン 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	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう パプリカ
15 金	むぎごはん にこにこ ふゆやさいかレー	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	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら	しお カレーこ こしょう カレールウ 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 バインかん	とうにゅうあんにな	

- ※ 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（やさいかレー）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。

こんげつしょう よてい きづがわしさん しゅくざい  
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



☆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。ぜひ、お家でのご献立作りにお役立てください。



↑レシピはこちらから

