

# 12がつ よていにんだてひょう(B)

日	献立名	赤の仲間 体をつくるものになる	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
1 金	こくとうパン			こくとうパン		595 kcal 26.0 g 19.0 g
	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 あかりゆ こしょう チリパウダー クミン ナツメグ	
	コンソメスープ	ふたにく	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	
4 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	とうふ 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	
5 火	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	はいにくペースト うすくちしょうゆ こめす しお	
6 水	ごはん			こめ		611 kcal 23.0 g 17.4 g
	ブルゴギ	○ 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 いら にんじん	さんおんとう 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	
	ちゅうかうらう たまこのコーンスープ	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 	わかめごはん	たきこみわかめ		こめ		609 kcal 23.5 g 15.1 g
	わかさぎのからあげ	○ 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	
	☆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	
8 金 	こがたパン			こがたパン		635 kcal 25.1 g 26.0 g
	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	こめす しお	
11 月	ごはん			こめ		665 kcal 26.6 g 20.1 g
	チキンなんぼん	どりにく	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 こめす 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	とうふ 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		
12 火	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 がたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん	
いなかみそじる	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		
13 水	ごはん			こめ		601 kcal 21.0 g 13.8 g
	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 いら しょうが にんにく	さんおんとう 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 しょうはくとう ごまあぶら	こめす こいくちしょうゆ しお		
14 木	むぎごはん			こめ むぎ		641 kcal 20.0 g 16.0 g
	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	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 とうにゅうあんじん		ももかん パインかん	とうにゅうあんじん		
15 金	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	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 パプリカこ		
18 月	ごはん			こめ		589 kcal 27.3 g 15.7 g
	もうがざめのたつたあげ	○ もうがざめのたつたあげ		なたねあぶら		
ささかまぼこのみそじる	どりにく ささかまぼこ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ		けずりぶし		

日	献立名	牛乳 赤の仲間 体をつくるものになる	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 とりにくと かぼちゃのもの	とりにく 	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	ごんにやく 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	546 kcal 22.5 g 10.1 g  <b>冬至献立</b>
	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 ゆずかじゅう 	
20 水	ピラフ	ポークウインナー	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 チキンブイヨン	782 kcal 26.9 g 34.1 g  <b>クリスマス 献立</b>
	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 しるワイン 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 チキンブイヨン 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 きつがわしさん しゅくさい  
**今月使用予定の木津川市産の食材です。**

○こめ ○あおねぎ ○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7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

