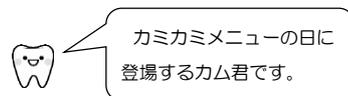


12月 予定献立表 (B)

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	黒糖パン チリコンカン	○	ミソ汁・大豆、 いんげんまめ 合びき肉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく	黒糖パン 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 塩 ウスターソース 赤ワイン こしょう チリパウダー クミン ナツメグ	738 kcal 31.7 g 22.5 g
	コンソメスープ		豚肉		にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ コーン		なたね油	チキンブイオン 薄口しょうゆ 塩	
4 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	
5 火	ごはん みぞれなべ	○	豚肉		にんじん 春菊 青ねぎ	白菜 ししいたけ 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	
6 水	ごはん ブルコギ	○	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 コンソメスープ		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	
7 木 W	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
	☆かす汁		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		酒かす 削り節	
8 金 W	小型パン クリームスバゲティ	○	ベーコン 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 しめじ	小型パン スバゲティ 小麦粉	バター なたね油	塩 チキンブイオン 酒	775 kcal 30.2 g 31.2 g
	ごぼうの ツナマヨサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ 白すりごま	米酢 塩	
11 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	806 kcal 30.9 g 22.8 g
	添えキャベツ ノンエッグ タルタルソース					キャベツ			ノンエッグ タルタルソース	
12 火	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	
	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
13 水	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	
	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
14 木	ハンサンスー		チキンハム		にんじん	きゅうり 緑豆もやし	マロニー 上白糖	ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
	妻ごはん 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
15 金	ブルーツ豆乳杏仁					もも缶 パイン缶	豆乳杏仁			
	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
18 月	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	
	ごはん もうかざめの電田揚げ	○	もうかざめの 電田揚げ				米	なたね油		717 kcal 32.2 g 18.0 g
	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～

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			666 kca 27.0 g 10.9 g
	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	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		
	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
20 水	ピラフ		ソークウインナー		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			トマトケチャップ 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	
	お米のチョコケーキ						お米の チョコケーキ			
21 木	ごはん						米			825 kcal 26.3 g 24.3 g
	里芋ゴロッケ						里芋ゴロッケ	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、アレルギー28品目を使用していません。



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7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 } 12/21(木)

木津第二中学校 }

木津南中学校 }

山城中学校 }

～ 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