




2がつ よていにんだてひょう(A)

日	献立名	赤の仲間 赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 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 木	しょくパン			しょくパン		
	チキンとポテトの ハーブいため	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう オールスパイス バジル しろワイン	599 kcal 26.7 g 17.6 g
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ		チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	
	マーマレードジャム			マーマレードジャム		
2 金	だいずひじきごはん	とりにく ひじき だいず	にんじん	こめ さんおんとう 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	609 kcal 28.6 g 16.0 g
	いわしの うめしょうゆに	いわしのうめしょうゆに				
	こんさいのみそしる	どうぶ しんじゅうみそ あかみそ あぶらあげ	だいこん にんじん あおねぎ	さといも	けずりぶし	
5 月	ごはん	きつみみちゅうがっこうねんせい かんが ちきんちしょう こんだて ★木津南中学校2年生が考えた地産地消の献立です!		こめ		631 kcal 25.5 g 21.2 g
	★とりももの ネギだれソテー	とりにく	あおねぎ 	さんおんとう ごまあぶら	さけ しお こめず こいくちしょうゆ	
	ちゅうがスープ	ぶたにく	だげのこ りょくどうもやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	なたねあぶら ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン さけ	
6 火	ごはん			こめ		
	とうふのうまに	やきとうふ きぬあつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ けずりぶし	585 kcal 23.1 g 13.4 g
	しゅんぎくの おかかあえ	ちくわ いとかつお	りょくどうもやし しゅんぎく にんじん		こいくちしょうゆ	
7 水	ごはん			こめ		
	さばのごまみそやき	さば あかみそ	しょうが	さんおんとう しろいりごま	さけ しお みりん こいくちしょうゆ	638 kcal 27.1 g 20.7 g
	たぬきじる	さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ しょうが	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	
8 木	ココアあげパン	♡のにんじんをクラスに2つずつプレゼント!		こがたパン グラニューとう ふんとう なたねあぶら	ココア	611 kcal 22.1 g 27.5 g
	はくさいのクリームに	とりにく ワインナー ベーコン きゅうにゅう だっしふんにゅう	はくさい たまねぎ にんじん パセリ 	じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら	しお こしょう しろワイン	
	フレンチサラダ	チキンハム	キャベツ きゅうり にんじん	なたねあぶら じょうはくとう	こめず こいくちしょうゆ しお こしょう	
9 金	ごはん			こめ		
	ピリから ぶたみそどんのく	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん だげのこ にら ほししいたけ しょうが にんにく	さんおんとう ごまあぶら かたくりこ	しお トウバンジャン こいくちしょうゆ こしょう さけ みりん	585 kcal 24.8 g 14.6 g
	かんでんスープ	かんでん とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	なたねあぶら ごまあぶら	チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	
13 火	ごはん			こめ		
	にこにこポークカレー	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお カールウ こいくちしょうゆ	647 kcal 19.9 g 16.0 g
	はちみつ レモンカクテル		みかんかん アロエ	はちみつレモンゼリー		
14 水	ごはん			こめ		
	とりのチリソース	とりにく	しろねぎ	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	トマトケチャップ トウバンジャン こいくちしょうゆ	733 kcal 26.3 g 25.1 g
	トックスープ	ぶたにく	はくさい にんじん りょくどうもやし あおねぎ	トック なたねあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう チキンブイヨン	
15 木	あじつけパン			あじつけパン		
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう あかワイン	706 kcal 28.5 g 27.3 g
	キャベツの ごまマヨサラダ	ツツ	キャベツ にんじん コーン	しろいりごま しろすりごま ノンエッグマヨネーズ	こめず しお	
16 金	とりごぼろおこわ	とりにく あぶらあげ	ごぼろ にんじん	こめ もちこめ なたねあぶら	だしこんぶ さけ しお こいくちしょうゆ	560 kcal 27.3 g 16.0 g
	ほっけのしおやき	ほっけ	くしゅうがっこう さいご さいご 禁仁小学校のみんなが育てたぐにっこ米(もち米)を使います!			
	ふゆやさいのみそしる	あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	だいこん はくさい ほうれんそう にんじん あおねぎ えのきたけ		けずりぶし	

日	献立名	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月	ごはん			こめ		
	にぎすのからあげ	にぎす 	にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ しお さけ	553 kcal 20.8 g 13.6 g
	ほっかけじる	きぬあつあげ かまぼこ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ あおねぎ	こんにゃく	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	
	あじつけのり	あじつけのり				食育の白献立 ～福井県～
20火	ごはん			こめ		
	ぶたにくの おろしいため	ぶたにく	しめじ だいこん ごまつな えのきだけ	さんおんどう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん しお	615 kcal 26.2 g 18.2 g
	どうぶとわかめの みそしる	どうぶ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ わかめ	たまねぎ にんじん あおねぎ		けずりぶし	
21水	ごはん(すくなめ)	★木津南中学校2年生が考えた地産地消の献立です！		こめ		
	★タケノコたっぷり ジャージャーめん	ぶたひきにく あかみそ	りょくどうもやし にんにく たまねぎ たけのこ あおねぎ しょうが	ちゃんぼんめん なたねあぶら ごまあぶら さんおんどう	トウバンジャン さけ こいくちしょうゆ チキンフイヨン トマトケチャップ	667 kcal 26.3 g 21.1 g
	みずなのちゅうかあえ	チキンハム 	みずな キャベツ にんじん コーン	しろいりごま じょうはくどう ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ からしこ	木津南中 3年生が考えた 考案献立
22木	ごはん			こめ		
	たにんどのぐ	ぶたにく たまご かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ えのきだけ みつぼ	かたくりこ さんおんどう	うすくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ さけ けずりぶし	656 kcal 29.4 g 20.9 g
	ほうれんそうどもやし ののりすあえ	ツナ きざみのり 	ほうれんそう りょくどうもやし にんじん	しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
26月	ごはん			こめ		
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ	キャベツ にんじん にんにく	さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ コチジャン	590 kcal 23.7 g 16.9 g
	ちゅうかふう にくだんこスープ	にくだんこ	はくさい にんじん りょくどうもやし あおねぎ	ごまあぶら	チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお	
27火	ごはん			こめ		
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ なたねあぶら	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ	722 kcal 28.4 g 25.9 g
	キャベツのゆかりあえ	キャベツ にんじん			うすくちしょうゆ ゆかり	
	なめこじる	どうぶ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ		けずりぶし	
28水	ごはん			こめ		
	ぶたにくとごぼうの しぐれに	ぶたにく	ごぼう しょうが	こんにゃく なたねあぶら さんおんどう	こいくちしょうゆ みりん さけ	596 kcal 24.0 g 16.6 g
	☆はくさいのみそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ		けずりぶし	
29木	ごはん			こめ		
	こくとうパン			こくとうパン		
	サンドリーチキン	とりにく ヨーグルト			しお こしょう カレー トマトケチャップ ウスターソース	645 kcal 27.3 g 26.5 g
	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 しお トマトピューレ こしょう チキンフイヨン うすくちしょうゆ	

- ※ 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。

こんかつ しょう よてい きつがわし さん しよくざい
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 ○だいこん ○しゆんぎく
 ○チンゲンサイ ○ほうれんそう



☆梅美台小学校の3年生が
 植えた九条ねぎが 28日に
 登場します!

