

2がつ よていにこんだてひょう(B)

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
1 木	だいすひじきごはん	とりにく ひじき だいす	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 #つるやんにて 部分献立
	いわしの うめしょうゆに こんさいのみそしる	いわしのうめしょうゆに どうふ しんしゅうみそ あかみそ あぶらあげ	 にんじん		けずりぶし	
2 金	しょくパン			しょくパン		599 kcal 26.7 g 17.6 g
	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	
	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		チキンフイオン 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		
5 月	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		667 kcal 26.3 g 21.1 g #つるやんにて 部分献立
	★タゲノコだっぶり ジャージャーめん	ぶたひきにく あかみそ	りょくとうもやし にんにく たまねぎ たけのこ あおねぎ しょうが	ちゃんぽんめん なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう	トウバンジャン さけ こいくちしょうゆ チキンフイオン トマトケチャップ	
	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 しょうはくとう ごまあぶら	こめす こいくちしょうゆ からしこ	
6 火	ごはん			こめ		638 kcal 27.1 g 20.7 g
	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	
	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	
7 水	ごはん			こめ		585 kcal 23.1 g 13.4 g
	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	
	しゅんぎくの おかかあえ	ちくわ いとかつお	りょくとうもやし しゅんぎく にんじん		こいくちしょうゆ	
8 木	ごはん			こめ		585 kcal 24.8 g 14.6 g
	ピリから ぶたみそどんのぐ	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ 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	
	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	チキンフイオン こしょう うすくちしょうゆ しお	
9 金	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 ハレンタイン 部分献立
	ほくさいのクリームに	とりにく ウィンナー ベーコン きゅうにゅう だっしふんにゅう	ほくさい たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こおぎこ 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 しょうはくとう	こめす こいくちしょうゆ しお こしょう	
13 火	ごはん			こめ		733 kcal 26.3 g 25.1 g
	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	
	トックスープ	ぶたにく	ほくさい にんじん りょくとうもやし 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 チキンフイオン	
14 水	ごはん			こめ		647 kcal 19.9 g 16.0 g
	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 カレールー こいくちしょうゆ	
	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		
15 木	とりごぼうおこわ	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん	こめ もちごめ 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 #にっこ米 部分献立
	ほっけのしおやき	ほっけ	#にっこ米 部分献立			
	ぶ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 ほくさい ほうれんそう にんじん あおねぎ えのきたけ		けずりぶし	
16 金	あじつけパン			あじつけパン		706 kcal 28.5 g 27.3 g
	ポークビーンズ	だいす 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	
	キャベツの ごまマヨサラダ	ツナ	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	こめす しお	

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 ぶたにくのおいしいため とうふとわかめの みそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ わかめ	しめじ だいこん こまつな えのきだけ たまねぎ にんじん あおねぎ	ごはん かたくりこ さんおんとう なたねあぶら	こいぐちしょうゆ さけ みりん しお けずりぶし	615 kcal 26.2 g 18.2 g
20火	ごはん にぎすのからあげ ほっかげじる あじつけのり	にぎす  きぬあつあげ かまぼこ あじつけのり	にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ あおねぎ	ごはん かたくりこ こんにゃく さんおんとう	こいぐちしょうゆ しお さけ こいぐちしょうゆ 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	553 kcal 20.8 g 13.6 g
21水	ごはん ★とりももの ネギだれソテー ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	あおねぎ  たけのこ りょくとうもやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	ごはん さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら	さけ しお こめず こいぐちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン さけ	631 kcal 25.5 g 21.2 g
22木	ごはん ぶたにくとごぼうの しぐれに ☆はくさいのみそしる 	ぶたにく あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	ごぼう しょうが はくさい たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	ごはん こんにゃく なたねあぶら さんおんとう	こいぐちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	596 kcal 24.0 g 16.6 g
26月	ごはん とりのからあげ キャバツのゆかりあえ なめこじる	とりにく とうふ とりにく あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	しょうが にんにく キャバツ にんじん たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ	ごはん かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	しお こしょう さけ こいぐちしょうゆ うすくちしょうゆ ゆかり けずりぶし	722 kcal 28.4 g 25.9 g
27火	ごはん ホイコーロー ちゅうかぶう にくだんごスープ	ぶたにく あかみそ にくだんご	キャバツ にんじん にんにく はくさい にんじん りょくとうもやし あおねぎ	ごはん さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら	しお こしょう さけ コチジャン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	590 kcal 23.7 g 16.9 g
28水	ごはん だにんどんのぐ ほうれんそうともやし のりすあえ 	ぶたにく たまご かまぼこ あぶらあげ ツナ きざみのり	たまねぎ えのきだけ みつぼ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん	ごはん かたくりこ さんおんとう	うすくちしょうゆ みりん こいぐちしょうゆ さけ けずりぶし こいぐちしょうゆ こめず	656 kcal 29.4 g 20.9 g
29木	むぎごはん じゃがぶたキムチ もやしのナムル	ぶたにく はくさいキムチ たまねぎ にんじん たら りょくとうもやし にんじん こまつな	たまねぎ  はくさい にんじん たら りょくとうもやし にんじん こまつな	ごはん かたくりこ さんおんとう ごまあぶら しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こいぐちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ こめず こいぐちしょうゆ しお	566 kcal 18.8 g 12.5 g

★木津南中学校2年生が考えた地産地消の献立です！

食育の日献立
～福井県～

木津南中
考案献立

- ※ 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(やさしいカレー)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。

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 ○しゅんぎく
○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 22日に
登場します!

