


2月 予定献立表 (A)

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木	食パン						食パン			750 kcal 33.1 g 21.1 g
	チキンとポテトの ハーブ炒め	鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	塩 こしょう 白ワイン パジル オールスパイス		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ			チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩		
	マーマレードジャム					マーマレード ジャム				
2金	大豆ひじきごはん	鶏肉 大豆	ひじき	にんじん		米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ 塩 酒 みりん 濃口しょうゆ 削り節 だし昆布		716 kcal 32.2 g 17.2 g
	いわしの梅しょうゆ煮	いわしの 梅しょうゆ煮								
	根菜のみそ汁	豆腐 信州みそ 赤みそ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根	里芋		削り節 		
5月	ごはん	★ 木津南中学校2年生が考えた地産地消の献立です！					米			765 kcal 30.0 g 24.3 g
	★鶏ももの ネギだれソテー	鶏肉		青ねぎ 		三温糖	ごま油	酒 塩 濃口しょうゆ 米酢		
	中華スープ	豚肉		チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	たけのこ 干しいたけ 緑豆もやし		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン		
6火	ごはん					米				719 kcal 27.8 g 15.5 g
	豆腐のうま煮	焼き豆腐 絹厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 削り節		
	春菊のおかか和え	ちくわ 糸かつお		しゅんぎく にんじん 	緑豆もやし			濃口しょうゆ		
7水	ごはん					米				773 kcal 32.0 g 23.7 g
	さほのごまみそ焼き	さほ 赤みそ			しょうが	三温糖	白いりごま	酒 塩 濃口しょうゆ みりん		
	だめぎ汁	さつま揚げ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ しょうが	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 削り節 みりん		
8木	ココア揚げパン	♡のにんじんをクラスに2つずつプレゼント！					小型パン 粉糖 グラニュー糖	なたね油	ココア	692 kcal 25.1 g 32.1 g
	白菜のクリーム煮	鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター なたね油	塩 こしょう 白ワイン		
	フレンチサラダ 	チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり	上白糖		米酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう 		
9金	ごはん					米				720 kcal 30.1 g 16.7 g
	ピリ辛豚みそ丼の具	豚肉 赤みそ		にんじん には	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 干しいたけ	三温糖 片栗粉	ごま油	塩 トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒 こしょう みりん		
	寒天スープ	鶏肉	寒天	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン		なたね油 ごま油	チキンブイヨン 塩 こしょう 薄口しょうゆ		
13火	ごはん					米				799 kcal 23.9 g 18.4 g
	にこにこポークカレー	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	カレー粉 こしょう 塩 カレールウ 濃口しょうゆ		
	はちみつ レモンカクテル				みかん缶 アロエ	はちみつ レモンゼリー				
14水	ごはん					米				911 kcal 32.0 g 30.2 g
	鶏のチリソース	鶏肉			白ねぎ	片栗粉 三温糖	なたね油	トマトケチャップ トウバンジャン 濃口しょうゆ		
	トックスープ	豚肉		にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし	トック	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ チキンブイヨン		
15木	味付けパン					味付けパン				887 kcal 35.2 g 33.6 g
	ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 塩 赤ワイン こしょう ウスターソース		
	キャベツの ごまマヨサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン		白いりごま 白すりごま ノンエッグ マヨネーズ	米酢 塩		
16金	鶏ごぼうおこわ	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう	米 もち米	なたね油	だし昆布 濃口しょうゆ 酒 塩		680 kcal 32.7 g 18.4 g
	ほっけの塩焼き	ほっけ		恭仁小学校のみんなが育てたくっこ米（もち米）を使います！						
	冬野菜のみそ汁	油揚げ 信州みそ 赤みそ		ほうれん草 青ねぎ にんじん	大根 白菜 えのきたけ			削り節 	くっこ米 献立	

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月 	ごはん						米			687 kcal 26.9 g 15.6 g 食育の日献立 ～福井県～
	にぎすの唐揚げ		にぎす 			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 塩 酒	
	ほっかけ汁	○	絹厚揚げ かまぼこ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	こんにやく		濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 削り節 だし昆布	
	味付けのり			味付のり						
20火	ごはん						米			755 kcal 31.6 g 21.5 g
	豚肉のおろし炒め 豆腐とわかめのみそ汁	○	豚肉 豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	小松菜 にんじん 青ねぎ	しめじ 大根 えのきたけ 玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節	
21水 	ごはん(少なめ) ★ダゲノコたっぷり シャーシャー麺 	○	豚ひき肉 赤みそ		青ねぎ	緑豆もやし にんにく たけのこ しょうが 玉ねぎ	ちあんぼん麵 三温糖	なたね油 ごま油	トウバンジャン 酒 チキンフイヨン 濃口しょうゆ トマトケチャップ	824 kcal 32.3 g 25.4 g 木津南中 考案献立
	野菜の中華和え		チキンハム		野菜 にんじん	キャベツ コーン	上白糖	白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ からし粉	
22木	ごはん						米			810 kcal 36.3 g 24.8 g
	他人丼の具 ほうれん草ともやしの のり酢和え	○	豚肉 鶏卵 かまぼこ 油揚げ		みつば	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉 三温糖		薄口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ 酒 削り節	
26月	ごはん						米			723 kcal 28.3 g 19.7 g
	ホイコーロー 中華風肉団子スープ	○	豚肉 赤みそ 肉団子		にんじん	キャベツ にんにく 白菜 緑豆もやし	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油 ごま油	塩 こしょう 酒 コチジャン チキンフイヨン 塩 薄口しょうゆ	
27火	ごはん						米			991 kcal 35.3 g 36.1 g 卒業お祝い 献立
	鶏の唐揚げ		鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ	
	キャベツのゆかり和え				にんじん	キャベツ			薄口しょうゆ ゆかり	
	なめこ汁 お祝いクレープ	○	豆腐 鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ なめこ			削り節 クレープ	
28水 	ごはん						米			733 kcal 28.9 g 19.5 g
	豚肉とごぼうの しぐれ煮 ☆白菜のみそ汁 	○	豚肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう しょうが 白菜 玉ねぎ しめじ	こんにやく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒 削り節	
29木	黒糖パン ダンドリーチキン トマトスープ	○	鶏肉	ヨーグルト				黒糖パン	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 トマトケチャップ 塩 トマトピューレ こしょう 薄口しょうゆ チキンフイヨン	793 kcal 32.8 g 31.2 g

- ※ 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・脂質は中学生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。

- 米 ○青ねぎ ○たけのこ ○大根 ○しゅんぎく
- チンゲンサイ ○ほうれん草



☆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!

