

# 8・9がっ よていにこんだてひょう(A)

木津川市立  
学校給食センター

小学校

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳 あか なかま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	き なかま 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				
8月										
29 木	ごはん	○				592 kcal 24.3 g 16.3 g				
	とりそぼろどんのぐ						とりひきにく	たまねぎ コーン にんじん ほししいたけ グリンピース	さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし
	たまねぎのみそじる						わかめ あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ りょくどうもやし にんじん あおねぎ		けずりぶし
	れいとうみかん		みかん							
30 金	ごはん	○				572 kcal 23.3 g 14.6 g				
	ぶたにくのごまに						ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しろいりごま さんおんとう なたねあぶら しろすりごま	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし さけ こめず こいくちしょうゆ
	きゅうりとわかめの すのもの		わかめ ちりめんじゃこ	きゅうり	しろいりごま しろすりごま じょうはくとう					
9月										
2 月	ごはん	○				558 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 さけ みりん こしょう
	かんでんスープ		いとかんでん 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 しお こしょう うすくちしょう				
3 火	ごはん	○				536 kcal 23.8 g 12.1 g				
	とりのさっぱりに						とりにく きぬあつあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	こんにゃく じゃがいも さんおんとう	けずりぶし こめず さけ こいくちしょうゆ みりん
	キャベツのごまあえ		キャベツ こまつな にんじん	じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ					
4 水	ごはん	○				596 kcal 23.4 g 21.1 g				
	かもなすの にくみそあんかけ						ぶたひきにく あかみそ	かもなす たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ	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 しお みりん けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ けずりぶし
	ぐだくさんすましじる		とうふ とりにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ しめじ						
5 木	あじつけパン	○				579 kcal 25.4 g 18.6 g				
	なつやさいのトマトに						とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん スッキーニ なす ピーマン トマトみずに	さんおんとう オリーブオイル	チキンブイヨン しお トマトケチャップ トマトピューレ こしょう こいくちしょうゆ
	コールスロー		チキンハム	キャベツ コーン にんじん	ノンエッグマヨネーズ	こめず しお こしょう				
6 金	チャーハン	○				540 kcal 23.4 g 16.8 g				
	とびうおのからあげ						ぶたにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく	こめ ごまあぶら なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こいくちしょうゆ こしょう
	わかめスープ						とびうお	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 さけ
			わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが りょくどうもやし あおねぎ チンゲンサイ	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン しお さけ うすくちしょうゆ こしょう				
9 月	ごはん	○				600 kcal 25.5 g 20.8 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
	ちゅうかスープ		ぶたにく	たけのこ 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 さけ こしょう チキンブイヨン				
10 火	★ごはん	○				670 kcal 27.2 g 18.9 g				
	★ぎゅうにくと くじょうねぎの さっぱりいため						ぎゅうにく	たまねぎ あおねぎ しめじ にんにく しょうが	さんおんとう かたくりこ ごまあぶら	こしょう しお さけ レモンかじゅう みりん こいくちしょうゆ
	★なすのみそじる						あぶらあげ とうふ	なす たまねぎ にんじん あおねぎ		けずりぶし
	★きつがわしさん まっちゃんわらびもち		しんじゅうみそ あかみそ		まっちゃんわらびもち	くにみだいしょう 州見台小 こうあんこんだて 考案献立				
11 水	ごはん	○				552 kcal 27.5 g 14.0 g				
	あじのごまみそやき						あじ 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
	さわにわん		ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう けずりぶし				
12 木	ナン	○				611 kcal 28.4 g 25.8 g				
	★たけのこいり にこにこキーマカレー						あいびきにく ひよこまめ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん	じゃがいも なたねあぶら	しお カレーこ カレールウ こしょう こいくちしょうゆ
	カチュンバルサラダ		ささみ	きゅうり にんじん コーン	オリーブオイル じょうはくとう	レモンかじゅう こしょう うすくちしょうゆ クミン				

★昨年度、泉川中学校2年生（現在3年生）が考えた地産地消の献立です！

いずみがわちゅう  
泉川中  
こうあんこんだて  
考案献立

日	献立名	牛乳	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
13 金	ひじきごはん	○	とりにく ひじき	にんじん	こめ さんおんどう なたねあぶら	うすくちしょうゆ みりん さけ こいくちしょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし	595 kcal 20.1 g 15.1 g
	ちくわのいそべあげ		ちくわ あおのり		こめこミックス なたねあぶら		
	つきみじる		とりにく	にんじん だいこん あおねぎ	さといも しらたまだんご	さけ うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし	
	じゅうごやゼリー				じゅうごやゼリー		
17 火	ごはん	○	とうふ とりひきにく	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく	こめ さんおんどう かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ こめず こいくちしょうゆ しお	540 kcal 20.6 g 13.9 g
	とうふのちゅうかに				しろすりごま しろいりごま ごまあぶら		
	もやしナムル		りょくとうもやし にんじん こまつな				
18 水	ごはん	○	さば	たまねぎ	こめ さんおんどう しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん いちみつがらし けずりぶし さけ	618 kcal 29.8 g 22.6 g
	さばのこうみやき		さば				
19 木	ミルクパン	○	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ さんおんどう しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん いちみつがらし けずりぶし さけ	553 kcal 27.7 g 18.2 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 バジル オールスパイス 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		チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
20 金	むぎごはん	○			こめ むぎ		650 kcal 27.8 g 21.6 g
	チキンなんばん		とりにく	しょうが	かたくりこ なたねあぶら さんおんどう	しお さけ こめず こいくちしょうゆ	
	フンエッグ タルタルソース				ノンエッグタルタルソース		
	きりほしだいこんの みそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	きりほしだいこん しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
24 火	ごはん	○	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	こめ なたねあぶら	あかワイン ハヤシルウ しお トマトケチャップ ウスターソース こしょう こいくちしょうゆ	599 kcal 20.7 g 16.8 g
	ハッシュドポーク						
25 水	レモンふうみのサラダ		ツナ	キャベツ にんじん コーン	じょうはくどう なたねあぶら	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	
	ごはん	○	たら(こなつき)	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	こめず こいくちしょうゆ しお	590 kcal 25.7 g 15.0 g
しろみぎかなの やさいあんかけ		とりにく しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん ほししいたけ あおねぎ	さつまいも こんにゃく	けずりぶし さけ		
26 木	ごはん	○			こめ		577 kcal 24.5 g 19.1 g
	こがたパン		あいびきにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトみずに	こがたパン		
	ミートスパゲティ				スパゲティ なたねあぶら	しお トマトケチャップ トマトピューレ あかワイン ウスターソース こしょう	
27 金	にんじんのマリネ		ツナ	にんじん えだまめ	じょうはくどう オリーブオイル	こめず しお こしょう	
	ゆかりごはん	○	とりにく		こめ	ゆかり	583 kcal 24.6 g 20.4 g
とりにくの しおこうじやき					しお しおこうじ		
30 月	ぐだくさんみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	だいこん りょくとうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし	
	ごはん	○	ぶたにく あかみそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	こめ さんおんどう なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ	561 kcal 23.4 g 15.4 g
けんちんじる		とうふ あぶらあげ	たまねぎ 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 さけ しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		



じゅうごや  
十五夜  
献立

しょくいくひ  
食育の日  
献立  
みやざきけん  
～宮崎県～

- ※ 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。

こんげつ しょう よてい きつ がわし さん しょくざい  
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 ○チンゲンサイ ○なす ○こまつな
- まっちゃ

