

8・9がつ よていにこんだてひょう(B)

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	みどり なかま 緑の仲間	き なかま 黄の仲間	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
8月							
29 木	ごはん ぶたにくのごまに ぎゅうりとわかめの すのもの	○	ぶたにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	こめ 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 しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	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	572 kcal 23.3 g 14.6 g
30 金	ごはん とりそぼろどんのぐ たまねぎのみそしる れいとうみかん	○	とりひきにく わかめ あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ コーン にんじん ほししいたけ グリンピース しょうが たまねぎ りょくとうもやし にんじん あおねぎ みかん	こめ 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 けずりぶし	592 kcal 24.3 g 16.3 g
9月							
2 月	ごはん どりももの ネギだれソテー ちゅうかスープ	○	どりにく 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	こめ 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 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンピジョン	600 kcal 25.5 g 20.8 g
3 火	ごはん かものすの にくみそあんかけ ぐたくさんすましる	○	ぶたひきにく あかみそ とうふ とりにく	かものす たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ しめじ	こめ 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	596 kcal 23.4 g 21.1 g
4 水	ごはん とりのさっぱりに キャベツのごまあえ	○	とりにく きぬあつあげ	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな にんじん	こめ こんにゃく じゃがいも さんおんとう じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	けずりぶし こめず さけ こいくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ	536 kcal 23.8 g 12.1 g
5 木	チャーハン とびうおのからあげ わかめスープ	○	ぶたにく とびうお わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく にんにく しょうが たまねぎ にんじん しょうが りょくとうもやし あおねぎ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら 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 こいくちしょうゆ さけ チキンピジョン しお さけ うすくちしょうゆ こしょう	540 kcal 23.4 g 16.8 g
6 金	あじつけパン なつやさいのトマトに コールスロー	○	とりにく チキンハム	たまねぎ かぼちゃ にんじん ズッキーニ なす ピーマン トマトみずに キャベツ コーン にんじん	あじつけパン さんおんとう オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	チキンピジョン 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 こめず しお こしょう	579 kcal 25.4 g 18.6 g
9 月	ごはん ピリから ぶたみそどんのぐ かんでんスープ	○	ぶたにく あかみそ いとかんでん とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ いら ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	こめ さんおんとう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら ごまあぶら	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 チキンピジョン しお こしょう うすくちしょう	558 kcal 24.8 g 14.6 g
10 火	ごはん あじのごまみそやき さわにわん	○	あじ あかみそ ぶたにく	しょうが ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こめ さんおんとう しろいりごま こんにゃく	さけ しお みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお さけこしょう けずりぶし	552 kcal 27.5 g 14.0 g
11 水	★ごはん ★ぎゅうにくと くしょうねぎの さっぱりいため ★なすのみそしる ★きつがわしさん まっちゃんわらびもち	○	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ あおねぎ しめじ にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら まっちゃんわらびもち	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 けずりぶし	670 kcal 27.2 g 18.9 g
12 木	ひじきごはん ちくわのいそべあげ つきみじる じゅうごやゼリー	○	とりにく ひじき ちくわ あおのり とりにく	にんじん にんじん だいこん あおねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら こめこミックス なたねあぶら さといも しらたまだんご	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 さけ うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし	595 kcal 20.1 g 15.1 g

くみだいしょう
州見台小
こつあんこんだて
考案献立

じゅうごや
十五夜
こんだて
献立

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
13金	ナン ★たけのこいりにこにこキーマカレー カチュンバルサラダ	○	あいびぎにく ひよこまめ ささみ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり にんじん コーン	ナン じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル しょうはくとう	しお カレーこ カレールウ こしょう こいくちしょうゆ レモンがじゅう こしょう うすくちしょうゆ クミン	611 kcal 28.4 g 25.8 g いばみかわちゅう 泉川中 こうあんこんだて 考案献立
17火	ごはん さばのこうみやき ぶたじる	○	さば ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ さんおんとう しろいりごま こんにゃく	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
18水	ごはん とうふのちゅうかに もやしのだムル	○	とうふ とりひぎにく もやし	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく りょくとうもやし にんじん こまつな	こめ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま しろいりごま 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
19木	むぎごはん チキンなんばん ノンエッグ タルタルソース きりほしだいごんの みそしる	○	とりにく あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	しょうが きりほしだいごん しめじ にんじん あおねぎ	こめ むぎ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう ノンエッグタルタルソース じゃがいも	しお さけ こめず こいくちしょうゆ けずりぶし	650 kcal 27.8 g 21.6 g しょくいくひ 食育の日 こんだて 献立 みやざきけん 宮崎県
20金	ミルクパン チキンとポテトの ハーブいため やさいスープ	○	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく パセリ たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	ミルクパン 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 チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	553 kcal 27.7 g 18.2 g
24火	ごはん しろみぎかなの やさいあんかけ さつまじる	○	たら(こなつき) とりにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん にんじん ほししいたけ あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ さつまいも こんにゃく	こめず こいくちしょうゆ しお けずりぶし さけ	590 kcal 25.7 g 15.0 g
25水	ごはん ハッシュドポーク レモンふうみのサラダ	○	ぶたにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ にんじん コーン	こめ なたねあぶら しょうはくとう 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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンがじゅう	599 kcal 20.7 g 16.8 g
26木	ゆかりごはん とりにくの しおこうじやき ぐだくさんみそしる	○	とりにく 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	こめ こんにゃく	ゆかり しお しおこうじ けずりぶし	583 kcal 24.6 g 20.4 g
27金	こがたパン ミートスパゲティ にんじんのマリネ	○	あいびぎにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトみずに にんじん えだまめ	こがたパン スパゲティ なたねあぶら しょうはくとう オリーブオイル	しお トマトケチャップ トマトピューレ こしょう ウスターソース あかワイン こめず しお こしょう	577 kcal 24.5 g 19.1 g
30月	ごはん ぶたにくとキャベツの みそいため けんちんじる	○	ぶたにく あかみそ とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ こんにゃく	しお こしょう さけ 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	561 kcal 23.4 g 15.4 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ー(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 かわし 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

