

8・9月 予定献立表 (A)

木津川市立
学校給食センター

中学校

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		
8月										
28 水	ごはん ブルゴギ	○	牛肉		にら にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが しめじ 緑豆もやし	米 三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油 白いりごま	濃口しょうゆ 酒 コチジャン	698 kcal 28.9 g 19.5 g
	キムチスープ		豚肉		にんじん にら	緑豆もやし 玉ねぎ 白菜キムチ 干しいたけ		ごま油 なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 酒	
29 木	ごはん 鶏そぼろ丼の真	○	鶏ひき肉		にんじん	玉ねぎ しょうが コーン グリーンピース 干しいたけ	米 三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	722 kcal 28.8 g 19.0 g
	玉ねぎのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし みかん			削り節	
	冷凍みかん									
30 金	ごはん 豚肉のごま煮	○	豚肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	米 じゃがいも 三温糖	白いりごま 白すりごま なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 削り節 酒	703 kcal 28.1 g 16.8 g
	きゅうりとわかめの 酢の物			わかめ ちりめんじゃこ		きゅうり	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 濃口しょうゆ	
9月										
2 月	ごはん ピリ辛豚みそ丼の真	○	豚肉 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ だけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	米 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	687 kcal 30.1 g 16.7 g
	寒天スープ		鶏肉	糸寒天	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 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
3 火	ごはん 鶏のさっぱり煮	○	鶏肉 絹厚揚げ		にんじん さやいんげん	だけのこ	米 こんにやく 三温糖 じゃがいも		削り節 濃口しょうゆ 米酢 酒 みりん	660 kcal 28.7 g 13.6 g
	キャベツのごま和え				小松菜 にんじん	キャベツ	上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ	
4 水	ごはん 賀茂なすの 肉みそあんかけ 真だくさんすまし汁	○	豚ひき肉 赤みそ		にんじん 青ねぎ	賀茂なす 玉ねぎ しょうが	米 三温糖 片栗粉	なたね油	酒 みりん 塩 濃口しょうゆ 削り節 削り節 薄口しょうゆ 塩 酒	732 kcal 28.3 g 25.0 g
			豆腐 鶏肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根 しめじ				
5 木	味付けパン 夏野菜のトマト煮	○	鶏肉		かぼちゃ にんじん ピーマン トマト水煮	玉ねぎ ズッキーニ なす	味付けパン 三温糖	オリーブ オイル	チキンブイヨン トマトケチャップ トマトピューレ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	726 kcal 31.0 g 22.0 g
	コールスロー		チキンハム		にんじん	キャベツ コーン		ノンエッグ マヨネーズ	米酢 塩 こしょう	
6 金	チャーハン	○	豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	米	ごま油 なたね油	薄口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ 酒 こしょう	731 kcal 42.5 g 20.0 g
	どぶうおの唐揚げ		どぶうお			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒	
	わかめスープ		豚肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし しょうが		ごま油 なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
9 月	ごはん 鶏ももの ネギだれソテー	○	鶏肉		青ねぎ		米 三温糖	ごま油	酒 塩 濃口しょうゆ 米酢	729 kcal 30.0 g 23.7 g
	中華スープ		豚肉		チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	だけのこ 緑豆もやし 干しいたけ		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ チキンブイヨン 塩 こしょう 酒	
10 火	★ごはん ★牛肉と九条ねぎの さっぱり炒め	○	牛肉		青ねぎ	玉ねぎ にんにく しめじ しょうが	米 三温糖 片栗粉	ごま油	こしょう 塩 濃口しょうゆ みりん 酒 シモン果汁	809 kcal 32.6 g 22.5 g
	★なすのみそ汁		油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ	にんじん 青ねぎ	なす 玉ねぎ				削り節	
	★木津川市産 抹茶のわらびもち						抹茶 わらびもち			
11 水	ごはん あじのごまみそ焼き	○	あじ 赤みそ			しょうが	米 三温糖	白いりごま	酒 塩 濃口しょうゆ みりん	672 kcal 32.4 g 15.6 g
	沢煮椀		豚肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにやく		薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 酒	
12 木	ナン	○	★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！				ナン			733 kcal 34.3 g 30.6 g
	★だけのこ入り にこにこ キーマカレー カチュンバルサラダ		合ひき肉 ひよこ豆 ささみ		にんじん	にんにく しょうが だけのこ 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	塩 カレー粉 こしょう カレールウ 濃口しょうゆ シモン果汁 こしょう 薄口しょうゆ クミン	

州見台小
考案献立

泉川中
考案献立

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		
13 金 	ひじきごはん	○	鶏肉	ひじき	にんじん		米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ 塩 だし昆布 削り節 酒 濃口しょうゆ みりん	728 kcal 23.9 g 17.2 g 十五夜 献立 
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり			米粉ミックス	なたね油		
	月見汁		鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根		さといも 白玉団子 十五夜ゼリー		
17 火	ごはん	○					米			663 kcal 24.4 g 15.9 g
	豆腐の中華煮		豆腐 鶏ひき肉		にんじん にら	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく		三温糖 片栗粉	ごま油	
	もやしナムル			にんじん 小松菜	緑豆もやし			白すりごま 白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
18 水	ごはん	○					米			755 kcal 35.3 g 26.4 g
	さばの香味焼き		さば			玉ねぎ		三温糖	白いりごま	
	豚汁		豚肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ	にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう		こんにゃく		削り節 酒	
19 木	ミルクパン	○					ミルクパン			688 kcal 34.1 g 21.6 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	
	野菜スープ		ベーコン	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン				チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
20 金	麦ごはん	○					米 麦			793 kcal 32.6 g 25.1 g
	チキン南蛮		鶏肉			しょうが		片栗粉 三温糖	なたね油	
	ノンエッグ タルタルソース							ノンエッグ タルタルソース		
	切干大根のみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ	にんじん 青ねぎ	切干大根 しめじ		じゃがいも		削り節	食育の日 献立 ～宮崎県～
24 火	ごはん	○					米			739 kcal 24.9 g 19.4 g
	ハッシュドポーク		豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ グリーンピース			なたね油	
	レモン風味のサラダ		ツナ	にんじん	キャベツ コーン		上白糖	なたね油	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ レモン果汁	
25 水	ごはん	○					米			724 kcal 30.3 g 17.1 g
	白身魚の 野菜あんかけ		たら(粉付)		にんじん ピーマン	玉ねぎ		三温糖 片栗粉	なたね油	
	さつま汁		鶏肉 信州みそ 赤みそ	にんじん 青ねぎ	大根 干しいたけ		さつまいも こんにゃく		削り節 酒	
26 木	小型パン	○					小型パン			705 kcal 29.6 g 22.3 g
	ミートスパゲティ		合びき肉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ しめじ にんにく		スパゲティ	なたね油	
	にんじんのマリネ		ツナ	にんじん	えだまめ		上白糖	オリーブ オイル	米酢 塩 こしょう	
27 金	ゆかりごはん	○					米		ゆかり	706 kcal 28.7 g 23.3 g
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉							
	真だくさんみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ	にんじん 青ねぎ	大根 緑豆もやし しめじ		こんにゃく		削り節	
30 月	ごはん	○					米			695 kcal 28.0 g 17.6 g
	豚肉とキャベツの みそ炒め		豚肉 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく		三温糖 片栗粉	なたね油	
	けんちん汁		豆腐 油揚げ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ		こんにゃく		削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩	

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。

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 ○チンゲンサイ ○なす ○小松菜 ○抹茶

