

8・9月 予定献立表 (B)

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 ブルコギ	○	牛肉		にら にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 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	薄口しょうゆ 塩 酒		
29 木	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		
30 金	ごはん 鶏そぼろ丼の具	○	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										
9月											
2 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	たけのこ 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		
3 火	ごはん 賀茂なすの 肉みそあんかけ	○	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	732 kcal 28.3 g 25.0 g	
	眞だくさんすまし汁		豆腐 鶏肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根 しめじ			削り節 薄口しょうゆ 塩 酒		
4 水	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	たけのこ	米 こんにゃく 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		
5 木	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	
	とびうおの唐揚げ		とびうお			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 チンゲンサイ 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		
6 金	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		ハエグ マヨネーズ	米酢 塩 こしょう		
9 月	ごはん ピリ辛豚みそ丼の具	○	豚肉 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ たけのこ 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		
10 火	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	
	沢煮碗		豚肉 		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 酒		
11 水	★ごはん	○	★「Kyoto warm lunch」～京都を味わいたい人のためのあったかランチメニュー～								809 kcal 32.6 g 22.5 g
	★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	三温糖 片栗粉	ごま油	こしょう 塩 濃口しょうゆ みりん 酒 レモン果汁		
	★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 			州見台小 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		
12 木 	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		酒 薄口しょうゆ みりん 削り節 塩	
	十五夜ゼリー						十五夜ゼリー			
13 金	ナン ★たけのこ入り にこにこ キーマカレー 方チュンバルサラダ	○	合びき肉 ひよこ豆		にんじん	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ	ナン 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	733 kcal 34.3 g 30.6 g 泉川中 考案献立
			ささみ		にんじん	きゅうり コーン	上白糖	オリーブ オイル	レモン果汁 こしょう 薄口しょうゆ クミン	
17 火	ごはん さばの香味焼き	○	さば			玉ねぎ	米 三温糖	白いりごま	濃口しょうゆ みりん 一味唐辛子	755 kcal 35.3 g 26.4 g
	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	
18 水	ごはん 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	米 三温糖 片栗粉	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ チキンブイヨン 酒	663 kcal 24.4 g 15.9 g
	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 塩 濃口しょうゆ	
19 木	麦ごはん チキン南蛮	○	鶏肉			しょうが	米 麦 片栗粉 三温糖	なたね油	塩 酒 米酢 濃口しょうゆ	793 kcal 32.6 g 25.1 g 食育の日 献立 ～宮崎県～
	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		ノンエッグ タルタルソース	削り節	
20 金	ミルクパン 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	ミルクパン じゃがいも	オリーブ オイル	塩 こしょう オールスパイス バジル 白ワイン	688 kcal 34.1 g 21.6 g
	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			薄口しょうゆ 塩		
24 火	ごはん 白身魚の 野菜あんかけ さつま汁	○	たら(粉付)		にんじん ピーマン	玉ねぎ	米 三温糖 片栗粉	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩	724 kcal 30.3 g 17.1 g
			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		
25 水	ごはん 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	米	なたね油	赤ワイン ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 塩 濃口しょうゆ こしょう	739 kcal 24.9 g 19.4 g
	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		
26 木	ゆかりごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 真だくさんみそ汁	○	鶏肉				米		ゆかり 塩 塩こうじ	706 kcal 28.7 g 23.3 g
			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		
27 金	小型パン 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	小型パン スパゲティ	なたね油	塩 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 赤ワイン	705 kcal 29.6 g 22.3 g
	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		
30 月	ごはん 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	米 三温糖 片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒	695 kcal 28.0 g 17.6 g
	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

