

# 11月 予定献立表 (B)

| 日  | 献立名               | 牛乳 | 赤の仲間<br>体の組織をつくる   |                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える      |                                  | 黄の仲間<br>エネルギーになる      |                               | その他  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質   |                    |
|--|-------------------|----|--------------------|-----------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-------------------------------|--|--|--------------------|
|  |                   |    | 1群                 | 2群              | 3群                    | 4群                               | 5群                    | 6群                            |  |  |                    |
| 1<br>金   | 味付けパン             | ○  |                    |                 |                       |                                  | 味付けパン                 |                               |  | 667 kcal<br>21.6 g<br>26.7 g<br><br><b>ハロウィン<br/>献立</b>      |                    |
|  | かぼちゃコロケ           |    |                    |                 | かぼちゃ<br>コロケ           |                                  |                       | なたね油                          |  |  |                    |
|  | カラフルサラダ           |    | ツナ                 |                 | にんじん                  | キャベツ<br>コーン<br>きゅうり              | 上白糖                   | なたね油                          | 濃口しょうゆ 米酢  |  |                    |
|  | トマトスープ            |    | ベーコン               |                 | にんじん<br>パセリ           | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>セロリ               |                       |                               | トマトケチャップ<br>トマトピューレ<br>チキンブイヨン<br>薄口しょうゆ<br>塩 こしょう |  |                    |
| 5<br>火<br>    | ごはん               | ○  |                    |                 |                       |                                  | 米                     |                               |  | 712 kcal<br>26.0 g<br>20.9 g<br><br><b>いい歯の日<br/>献立</b>      |                    |
|  | いわしのポテト衣揚げ        |    | いわしのポテト衣           |                 |                       |                                  |                       | なたね油                          |  |  |                    |
|  | 膏太みそ汁             |    | 絹厚揚げ<br>信州みそ 赤みそ   | わかめ             | 小松菜<br>にんじん<br>青ねぎ    | しめじ<br>えのきたけ<br>干しいたけ            | じゃがいも                 |                               | 削り節  |  |                    |
| 味付けのり  |                   |    | 味付けのり              |                 |                       |                                  |                       |                               |  |  |                    |
| 6<br>水   | ごはん               | ○  |                    |                 |                       |                                  | 米                     |                               |  | 698 kcal<br>28.8 g<br>18.2 g<br><br><b>木津第二中<br/>リクエスト献立</b> |                    |
|  | すき焼き風煮            |    | 牛肉 焼き豆腐            |                 |                       | しゅんぎく<br>青ねぎ                     | 白菜 玉ねぎ                | 三温糖 焼き麩<br>こんにやく              | なたね油   |  | 酒 濃口しょうゆ<br>薄口しょうゆ |
|  | きゅうりと<br>わかめの酢の物  |    |                    | わかめ<br>ちりめんじゃこ  |                       |                                  | きゅうり                  | 上白糖                           | 白いりごま<br>白すりごま                                     |  | 米酢 濃口しょうゆ          |
| 7<br>木   | キムチチャーハン          | ○  | 豚肉                 |                 | にんじん<br>青ねぎ           | 白菜キムチ<br>玉ねぎ<br>しょうが<br>にんにく     | 米 三温糖                 | ごま油                           | 濃口しょうゆ 塩<br>チキンブイヨン<br>こしょう 酒 みりん                  | 808 kcal<br>32.4 g<br>32.7 g<br><br><b>山城中<br/>リクエスト献立</b>   |                    |
|  | 鶏の唐揚げ             |    | 鶏肉                 |                 |                       | しょうが<br>にんにく                     | 片栗粉                   | なたね油                          | 塩 こしょう 酒<br>濃口しょうゆ                                 |  |                    |
|  | 春雨スープ             |    | 豚肉                 |                 | にんじん<br>青ねぎ           | 白菜 玉ねぎ<br>緑豆もやし<br>干しいたけ<br>しょうが | 春雨                    | ごま油<br>なたね油                   | チキンブイヨン<br>濃口しょうゆ 塩<br>こしょう 酒                      |  |                    |
| 8<br>金   | コッペパン             | ○  |                    |                 |                       |                                  | コッペパン                 |                               |  | 705 kcal<br>35.5 g<br>20.5 g                                 |                    |
|  | チキンとポテトの<br>ハーブ炒め |    | 鶏肉                 |                 | にんじん<br>パセリ           | 玉ねぎ<br>にんにく                      | じゃがいも                 | オリーブオイル                       | 塩 こしょう<br>オールスパイス<br>バジル 白ワイン                      |  |                    |
|  | コーンクリームスープ        |    | ベーコン               | 牛乳 粉チーズ         | にんじん<br>パセリ           | コーン 玉ねぎ<br>クリームコーン               | じゃがいも                 |                               | チキンブイヨン<br>薄口しょうゆ 塩                                |  |                    |
| 11<br>月  | 少なめごはん            | ○  |                    |                 |                       |                                  | 米                     |                               |  | 748 kcal<br>32.5 g<br>25.2 g<br><br><b>木津南中<br/>リクエスト献立</b>  |                    |
|  | みそラーメン            |    | 豚肉 信州みそ<br>赤みそ     |                 | にんじん<br>ほうれん草<br>青ねぎ  | 白菜 コーン<br>しめじ<br>にんにく<br>しょうが    | ちゃんぽん麺                | なたね油<br>ごま油                   | 濃口しょうゆ<br>チキンブイヨン                                  |  |                    |
|  | 鶏肉の照り焼き           |    | 鶏肉                 |                 |                       |                                  |                       | 三温糖 片栗粉                       | 濃口しょうゆ<br>みりん 酒                                    |  |                    |
| 12<br>火  | ごはん               | ○  |                    |                 |                       |                                  | 米                     |                               |  | 722 kcal<br>34.1 g<br>17.3 g                                 |                    |
|  | 豚肉のおろし炒め          |    | 豚肉                 |                 | 小松菜                   | しめじ 大根<br>えのきたけ                  | 三温糖 片栗粉               | なたね油                          | 濃口しょうゆ 酒<br>みりん 塩                                  |  |                    |
| 13<br>水<br> | 揚げ鶏の<br>レモンしょうゆ漬け | ○  | 鶏肉                 |                 |                       |                                  | 片栗粉 三温糖               | なたね油                          | 酒 塩 こしょう<br>濃口しょうゆ<br>レモン果汁                        | 833 kcal<br>39.2 g<br>25.0 g<br><br><b>木津中<br/>リクエスト献立</b>   |                    |
|  | 筍わかめの炒め煮          |    |                    | 筍わかめ<br>ちりめんじゃこ |                       |                                  |                       | 三温糖                           | 白いりごま<br>ごま油                                       |  | 濃口しょうゆ 酒           |
|  | 豚汁                |    | 豚肉 油揚げ<br>信州みそ 赤みそ |                 | にんじん<br>青ねぎ           | 大根 ごぼう                           | こんにやく                 |                               | 削り節 酒  |  |                    |
| 14<br>木  | ごはん               | ○  |                    |                 |                       |                                  | 米                     |                               |  | 676 kcal<br>27.0 g<br>17.7 g<br><br><b>泉川中<br/>リクエスト献立</b>   |                    |
|  | ピビンバ              |    | 合びき肉               |                 | にんじん たら               | にんにく<br>しょうが<br>緑豆もやし<br>ぜんまい    | 三温糖<br>片栗粉            | 白いりごま<br>白すりごま<br>ごま油<br>なたね油 | 酒 濃口しょうゆ<br>みりん 塩<br>トウバンジャン                       |  |                    |
| 15<br>金  | わかめスープ            | ○  | 鶏肉                 | わかめ             | にんじん<br>チンゲンサイ<br>青ねぎ | 玉ねぎ<br>緑豆もやし<br>しょうが             |                       | ごま油<br>なたね油                   | チキンブイヨン<br>薄口しょうゆ 塩<br>こしょう 酒                      |  |                    |
|  | きなこ揚げパン           |    | きな粉                |                 |                       |                                  | 小型パン 粉糖<br>グラニュー糖     | なたね油                          | 塩  |  |                    |
|  | ベーコンのスープ煮         |    | ベーコン<br>鶏肉         |                 | にんじん<br>小松菜           | 玉ねぎ                              | じゃがいも                 | なたね油                          | チキンブイヨン 塩<br>薄口しょうゆ 酒<br>濃口しょうゆ<br>こしょう            |  |                    |
| 海と畑のサラダ  | 大豆 ツナ             |    | にんじん               |                 | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン   | 上白糖                              | なたね油<br>白いりごま         | 濃口しょうゆ 米酢                     |  |  |                    |
| 18<br>月  | ごはん               | ○  |                    |                 |                       |                                  | 米                     |                               |  | 695 kcal<br>25.1 g<br>15.1 g                                 |                    |
|  | 豚じゃが              |    | 豚肉 ざつまいも揚げ         |                 | にんじん                  | 玉ねぎ                              | じゃがいも<br>こんにやく<br>三温糖 | なたね油                          | 濃口しょうゆ 酒<br>みりん 薄口しょうゆ                             |  |                    |
|  | もやしのごま和え          |    |                    | にんじん<br>小松菜     | 緑豆もやし                 | 上白糖                              | 白いりごま<br>白すりごま        | 濃口しょうゆ                        |  |  |                    |

| 日  | 献立名                           | 牛乳  | 赤の仲間<br>体の組織をつくる |                             | 緑の仲間<br>体の調子を整える    |                         | 黄の仲間<br>エネルギーになる |                                       | その他                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質                                    |
|--|-------------------------------|-----|------------------|-----------------------------|---------------------|-------------------------|------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
|  |                               |     | 1群               | 2群                          | 3群                  | 4群                      | 5群               | 6群                                    |                                       |   |
| 19<br>火<br>   | ごはん                           | ○   |                  |                             |                     |                         | 米                |                                       |                                       | 803 kcal<br>36.8 g<br>19.4 g<br><b>食育の日献立<br/>～青森県～</b> |
|  | まぐろの甘酢がけ                      |     | まぐろ              |                             |                     | しょうが                    | 片栗粉 三温糖          | なたね油                                  | 塩 酒<br>濃口しょうゆ 米酢                      |   |
|  | いものおづけぱっと                     |     | 豚肉 信州みそ<br>赤みそ   | にんじん<br>青ねぎ                 |                     | 白菜 ごぼう<br>しいたけ<br>りんご   |                  | いももち                                  | 削り節                                   |   |
| 20<br>水  | ごはん                           | ○   |                  |                             |                     |                         | 米                |                                       |                                       | 699 kcal<br>27.4 g<br>18.5 g                            |
|  | 木の葉丼の真                        |     | 鶏卵 かまぼこ<br>油揚げ   | にんじん<br>みつば                 |                     | 玉ねぎ                     | 三温糖 片栗粉          |                                       | 濃口しょうゆ<br>薄口しょうゆ みりん<br>酒 塩 削り節       |   |
|  | 梅肉和え                          |     |                  | 小松菜<br>にんじん                 |                     | 緑豆もやし<br>コーン            | 上白糖              | ごま油                                   | 梅肉 米酢<br>濃口しょうゆ                       |   |
| 21<br>木<br>   | ごはん                           | ○   |                  |                             |                     |                         | 米                |                                       |                                       | 672 kcal<br>29.1 g<br>15.8 g                            |
|  | オイスターきんぴら                     |     | 鶏肉               | にんじん                        |                     | ごぼう<br>しょうが             | こんにやく<br>三温糖     | ごま油                                   | 濃口しょうゆ<br>オイスターソース<br>みりん 酒           |   |
|  | 中華風肉団子スープ                     | 肉団子 | にんじん<br>青ねぎ      |                             | 白菜<br>緑豆もやし         |                         | ごま油              | チキンブイヨン<br>薄口しょうゆ 塩                   |                                       |   |
| 22<br>金  | ミルクパン                         | ○   |                  |                             |                     |                         | ミルクパン            |                                       |                                       | 797 kcal<br>34.9 g<br>28.5 g                            |
|  | ポーグピースズ                       |     | 大豆 豚肉<br>ベーコン    | にんじん                        |                     | 玉ねぎ                     | じゃがいも<br>三温糖     | なたね油                                  | トマトケチャップ<br>赤ワイン 塩<br>ウスターソース<br>こしょう |   |
|  | 大根のラズリンチザラダ                   |     | ツナ               | にんじん                        |                     | 大根 コーン<br>きゅうり          | 上白糖              | なたね油                                  | 米酢 濃口しょうゆ<br>塩 こしょう                   |   |
| 25<br>月  | 麦ごはん                          | ○   |                  |                             |                     |                         | 米 大麦             |                                       |                                       | 727 kcal<br>37.8 g<br>23.0 g<br><b>和食の日<br/>献立</b>      |
|  | さばのごま焼き                       |     | さば               |                             |                     | しょうが                    |                  | 白いりごま                                 | 酒 濃口しょうゆ<br>みりん                       |   |
|  | 小松菜と<br>もやしののり酢和え<br>みぞれのおすまし |     | ツナ<br>鶏肉 かまぼこ    | ぎざみのり<br>小松菜<br>にんじん<br>青ねぎ |                     | 緑豆もやし<br>大根<br>えのきたけ    |                  | 白いりごま                                 | 濃口しょうゆ 米酢<br>薄口しょうゆ 塩<br>削り節 だし昆布     |   |
| 26<br>火<br> | ごはん                           | ○   |                  |                             |                     |                         | 米                |                                       |                                       | 810 kcal<br>29.7 g<br>22.9 g                            |
|  | 酢豚                            |     | 豚肉               | にんじん<br>ピーマン                |                     | にんにく<br>しょうが<br>玉ねぎ     | 片栗粉<br>三温糖       | なたね油<br>ごま油                           | 濃口しょうゆ 塩<br>トマトケチャップ<br>米酢 チキンブイヨン    |   |
|  | トックスープ                        | 鶏肉  | にんじん<br>青ねぎ      |                             | 白菜<br>緑豆もやし         | トック                     | なたね油<br>ごま油      | 濃口しょうゆ<br>薄口しょうゆ 塩<br>こしょう<br>チキンブイヨン |                                       |   |
| 27<br>水  | ごはん                           | ○   |                  |                             |                     |                         | 米                |                                       |                                       | 804 kcal<br>24.1 g<br>18.5 g                            |
|  | にこにご秋野菜カレー                    |     | 豚肉               | にんじん                        |                     | にんにく<br>しょうが<br>玉ねぎ しめじ | さつまいも<br>さといも    | なたね油                                  | カレー粉 こしょう<br>塩 カレールウ<br>濃口しょうゆ        |   |
|  | フルーツポンチ                       |     |                  |                             | もも缶<br>りんご缶<br>みかん缶 | りんごゼリー<br>マスカット<br>ゼリー  |                  |                                       |                                       |   |
| 28<br>木  | 鶏ごぼうごはん                       | ○   |                  |                             | にんじん                | ごぼう                     | 米                | なたね油                                  | だし昆布<br>濃口しょうゆ 酒 塩                    | 729 kcal<br>30.7 g<br>23.4 g                            |
|  | 和風ぎのこハンバーグ                    |     | ハンバーグ            | 青ねぎ                         |                     | しめじ<br>えのきたけ            | 三温糖 片栗粉          | なたね油                                  | 濃口しょうゆ 酒<br>みりん                       |   |
|  | キャベツのみそ汁                      |     | 油揚げ 信州みそ<br>赤みそ  | にんじん<br>青ねぎ                 |                     | キャベツ<br>玉ねぎ しめじ         |                  |                                       | 削り節                                   |   |
| 29<br>金<br> | 味付けパン                         | ○   |                  |                             |                     |                         | 味付けパン            |                                       |                                       | 790 kcal<br>31.1 g<br>29.2 g                            |
|  | 白菜のクリーム煮                      |     | 鶏肉 ベーコン          | 牛乳 脱脂粉乳<br>にんじん<br>パセリ      |                     | 白菜 玉ねぎ                  | じゃがいも<br>小麦粉     | バター<br>なたね油                           | 塩 こしょう<br>白ワイン                        |   |
|  | カミカミ海藻サラダ                     | ツナ  | 茎わかめ<br>ひじき      | にんじん                        | 切干大根<br>きゅうり        | 上白糖                     | オリーブオイル          | 濃口しょうゆ<br>薄口しょうゆ 米酢                   |                                       |   |

- ※ 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ウ（やさいかレー）は、アレルゲン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 ○チンゲンサイ ○大根

