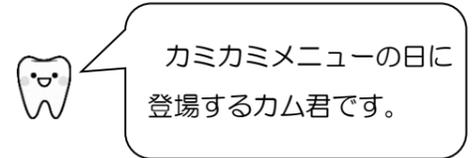


12月 予定献立表 (B)

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		
2月	ごはん	○					米			
	鶏肉とキャベツの みそ炒め すまし汁		鶏肉 赤みそ 豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ピーマン にんじん みつば	キャベツ にんにく 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	三温糖 片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ 塩 削り節	653 kcal 31.3 g 12.2 g
3火	ごはん	○					米			
	豚肉と大根の中華煮 春菊のナムル		豚肉 絹厚揚げ		にんじん 	大根 玉ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 緑豆もやし	三温糖 片栗粉	なたね油 ごま油	チキンブイヨン 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩 米酢 濃口しょうゆ	696 kcal 27.5 g 18.9 g
4水	ごはん	○					米			
	厚揚げの カレーだしあんかけ たぬぎ汁		豚ひき肉 絹厚揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	片栗粉	なたね油	カレールウ カレー粉 濃口しょうゆ 削り節 ウスターソース 塩	720 kcal 29.6 g 22.0 g
5木	麦入りわかめごはん	○		炊き込み わかめ			米 おおむぎ			
	わかさぎの南蛮漬け かす汁		わかさぎ 豚肉 豆腐 信州みそ 赤みそ		青ねぎ	しょうが	三温糖	なたね油	酒 濃口しょうゆ 米酢	699 kcal 27.1 g 17.6 g
6金	小型パン	○					小型パン			
	クリームスパゲティ ごぼうサラダ		ベーコン 鶏肉 ツナ	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ ごぼう きゅうり	スパゲティ 小麦粉 上白糖	バター なたね油 白すりごま なたね油	塩 チキンブイヨン 酒 米酢 塩 こしょう	731 kcal 28.9 g 28.2 g
9月	ごはん	○					米			
	鶏肉の香味焼き レモン和え 豆腐とわかめの みそ汁		鶏肉		にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ	三温糖	白いりごま	酒 濃口しょうゆ みりん 一味唐辛子 レモン果汁 濃口しょうゆ 削り節	770 kcal 32.3 g 26.3 g
10火	ごはん	○					米			
	さばの竜田揚げ 寄せ鍋		さば		にんじん	しょうが 白菜 大根	片栗粉 マロニー	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒 削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	833 kcal 38.2 g 28.3 g
11水	ごはん	○					米			
	カミカミ豚キムチ 中華風卵の コーンスープ		豚肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ たけのこ にんにく しょうが	三温糖	ごま油	塩 酒 濃口しょうゆ	705 kcal 27.5 g 18.0 g
12木	ごはん	○					米			
	にこにこ 冬野菜カレー ひじきとれんこんの サラダ		鶏肉		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根	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 米酢 濃口しょうゆ	738 kcal 27.5 g 18.5 g
13金	食パン	○					食パン			
	マーマレードジャム チリコンカン 白菜のスープ				にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく	三温糖	なたね油	トマトケチャップ 塩 ウスターソース 赤ワイン こしょう チリパウダー クミン ナツメグ チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ こしょう	729 kcal 30.5 g 20.5 g
16月	ツナ大豆ごはん	○	大豆 ツナ		青ねぎ	ごぼう たけのこ しょうが	米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 酒	644 kcal 35.0 g 20.0 g
	ほっけの塩焼き 冬野菜のみそ汁		ほっけ 油揚げ 信州みそ 赤みそ		ほうれん草 にんじん 青ねぎ	大根 白菜 えのきたけ			削り節	

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		
17 火	ごはん	○					米			745 kca 35.4 g 18.7 g 食育の日献立 ～滋賀県～
	かしわの じゅんじゅん 赤こんサラダ		鶏肉 焼き豆腐 ツナ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう	丁字麩 三温糖		濃口しょうゆ 酒 みりん 削り節 米酢 塩	
						きゅうり キャベツ コーン	赤こんにゃく	ノンエッグ マヨネーズ 白すりごま		
18 水	ごはん	○					米			842 kca 30.9 g 30.6 g
	鶏のチリソース 中華スープ		鶏肉 豚肉			白ねぎ	片栗粉 三温糖	なたね油 ごま油	トマトケチャップ トウバンジャン 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン	
19 木	ごはん	○					米			719 kcal 30.7 g 19.7 g 冬至献立
	豚肉のゆず炒め かぼちゃのみそ汁		豚肉 油揚げ 鶏肉 信州みそ 赤みそ		にんじん かぼちゃ 青ねぎ	白菜 えのきたけ 玉ねぎ しめじ	三温糖 片栗粉	なたね油	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 ゆず果汁 削り節	
20 金	ケチャップライス	○	ポークウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン にんにく	米	なたね油	塩 トマトケチャップ こしょう	773 kcal 29.7 g 29.2 g クリスマス 献立
	ローストチキン		鶏肉				三温糖 片栗粉		塩 こしょう 白ワイン みりん 濃口しょうゆ	
	コンソメスープ		豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ		なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
	いちごの カップデザート						いちごの カップデザート			
23 月	ごはん	○					米			791 kcal 38.5 g 22.1 g
	手作りチキンカツ		鶏肉				小麦粉 パン粉	なたね油	塩 こしょう	
	添えキャベツ 小松菜のみそ汁		油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		小松菜 にんじん 青ねぎ	キャベツ 白菜 しめじ	じゃがいも		薄口しょうゆ 削り節	

- ※ 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（やさしいカレー）は、アレルギー28品目を使用していません。



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 ○春菊 ○大根



～ あなたが知りたい給食レシピ ～ ホームページにて公開中!

1学期に実施しました「あなたが知りたい給食レシピ、教えてください!」アンケートへのご協力ありがとうございました。沢山のリクエストをいただき、とてもうれしく思います。アンケートの結果をもとに、要望の多かった給食レシピをホームページにて公開しています。お家での献立作りにお役立てください。



↑レシピはこちらから

