

1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		
9 木	ごはん	○					米		塩 酒	841 kcal 29.5 g 32.8 g
	鶏の塩唐揚げ		鶏肉		にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油			
	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		
10 金	黒豆ごはん	○	鶏肉 黒豆		にんじん	ごぼう	米	なたね油	薄口しょうゆ 塩 だし昆布 酒 濃口しょうゆ 酒	769 kcal 38.4 g 22.6 g
	ぶりの塩焼き		ぶり							
	京風雑煮		鶏肉 白みそ 信州みそ		金時にんじん	大根	煮込み餅 里芋		だし昆布 削り節	
14 火	ごはん	○					米		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 削り節 酒	701 kcal 29.3 g 17.8 g
	聖護院大根と 豚肉の炊いたん		豚肉 絹厚揚げ		さやいんげん にんじん	聖護院大根 しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油		
	小松菜のおかか和え		ちくわ 花かつお		小松菜 にんじん	白菜				
15 水	ごはん	○					米		酒 塩 こしょう みりん 一味唐辛子 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	664 kcal 27.3 g 16.7 g
	チャブチエ		豚ひき肉		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく	春雨 三温糖	なたね油 ごま油 白いりごま		
	冬野菜の中華スープ		鶏肉		チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	白菜 大根 干しいたけ しょうが		なたね油 ごま油		
16 木	ごはん	○					米		濃口しょうゆ	736 kcal 33.6 g 19.5 g
	さわらの香り揚げ		さわら			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油		
	じゃぶ煮	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう しいたけ 白ねぎ	三温糖		削り節 酒 塩 濃口しょうゆ	食育の日献立 ～鳥取県～	
17 金	小型パン	○					小型パン		塩 酒 こしょう チキンフィヨン	651 kcal 31.0 g 20.4 g
	パンネの クリームソース		鶏肉 脱脂粉乳 牛乳		にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 しめじ	パンネ 小麦粉	バター なたね油		
	水菜のサラダ		ツナ		水菜 にんじん	キャベツ コーン	上白糖	なたね油		

給食週間特別献立「学校給食の歴史 ～昔の給食にタイムスリップ～」(20日～24日)

20 月	ごはん	○					米		濃口しょうゆ	587 kcal 20.8 g 10.4 g
	鮭の塩焼き		鮭							
	白菜のごま和え				にんじん	白菜	上白糖	白いりごま 白すりごま		
21 火	いもだんご汁	○	鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	いももち		酒 みりん 塩 薄口しょうゆ 削り節 だし昆布	明治時代 献立
	五色ごはん		油揚げ	ひじき	にんじん 小松菜		米 三温糖 さといも	なたね油	薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 酒	
	いりどり		鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	こんにやく 三温糖		濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 薄口しょうゆ	
22 水	栄養みそ汁	○	油揚げ 麦みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 大根 しいたけ	じゃがいも		煮干し	大正時代 献立
	ごはん						米		カレー粉 こしょう 塩 カレールウ 濃口しょうゆ	
	にこにこ ポークカレー		豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油		
	キャベツの ゆかり和え			にんじん	キャベツ			薄口しょうゆ ゆかり	昭和・平成時代 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		
23 木	酢飯					ちらしずしの素	米			
	まつぶた寿司の具	○	さばフレーク かまぼこ		にんじん さやいんげん	干しいたけ		三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒
	ゆばのおすまし		かまぼこ ゆば 豆腐		にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ				薄口しょうゆ 塩 みりん 酒 削り節
24 金	コッペパン						コッペパン			
	くじら肉の竜田揚げ	○	くじら肉			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油		濃口しょうゆ みりん 塩 酒
	白いんげんの ポタージュ		鶏肉 ポーク ウィンナー 白いんげん豆 ピューレ	脱脂粉乳 生クリーム	にんじん さやいんげん	玉ねぎ マッシュ ルーム コーン		バター		塩 こしょう チキンフイヨン
	いちごジャム						いちご ジャム			
27 月	ごはん						米			
	鶏肉の揚げ漬け	○	鶏肉			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油		米酢 酒 濃口しょうゆ
	真だくさんみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	大根 しめじ 緑豆もやし	こんにゃく			削り節
28 火	ごはん						米			
	豚肉とごぼうの 柳川風	○	豚肉 鶏卵		にんじん みつば	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	片栗粉 三温糖			濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 塩 酒 削り節
	いかの酢みそ和え		いか 白みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	きゅうり	上白糖	白すりごま		塩 米酢
29 水	ごはん						米			
	厚揚げと 豚肉のみそ炒め	○	豚肉 絹厚揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん	玉ねぎ 白ねぎ しょうが	三温糖	なたね油		酒 みりん 塩
	ピーマンの にゅうめん		鶏肉 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	ピーマン			薄口しょうゆ 塩 削り節
30 木	麦ごはん						米 麦			
	マーボー豆腐	○	豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油		酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう
	小松菜の中華和え		チキンハム		小松菜 にんじん	キャベツ コーン	上白糖	ごま油		濃口しょうゆ 米酢
31 金	ミルクパン						ミルクパン			
	チキンとポテトの ケチャップ炒め	○	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ にんにく		じゃがいも	なたね油	カレー粉 酒 塩 トマトケチャップ 濃口しょうゆ
	チンゲンサイの スープ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 緑豆もやし しょうが				チキンフイヨン 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう

- ※ 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 ○たけのこ ○チンゲンサイ



1月20日～24日は全国学校給食週間です

毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。木津川市では1月20日から24日を給食週間とし、【「学校給食の歴史～昔の給食にタイムスリップ～」】と題して、様々な時代の献立が登場します。楽しみにしていてくださいね♪