

2がつ よていにこんだてひょう(B)

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	あか なか ま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり なか ま 緑の仲間 からだ 体の調子を整える	き なか ま 黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ごはん	○	いわしのうめに		こめ		640 kcal 28.6 g 20.4 g
	いわしのうめに		いわしのうめに 				
	だいずとひじきのいりに		だいず ひじき あぶらあげ	にんじん	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし	
	ぐだくさんすましじる		とうふ とりにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ しめじ		けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ 	
4火	ごはん	○	ぶたにく		こめ		527 kcal 22.9 g 12.8 g
	みぞれなべ			はくさい ししいたけ にんじん だいこん りょくとうもやし しゅんぎく あおねぎ	マロニー	うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ しお さけ	
	しゅんぎくのおかかあえ		ちくわ いとかつお	キャベツ しゅんぎく にんじん		こいくちしょうゆ	
5水	ごはん	○	とりにく		こめ		684 kcal 26.3 g 26.2 g
	とりのからげ ~みどりすぎて こめんなちやい~				かたくりこ なたねあぶら	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ まっちゃ てんちゃ	
	はくさいのみそじる		あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	はくさい だいこん しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし 	木津南中 卒業献立
6木	とりごぼうおこわ	○	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん	こめ もちこめ なたねあぶら	だしこんぶ さけ しお こいくちしょうゆ	527 kcal 26.6 g 16.3 g
	ほっけのしおやき		ほっけ		くにしょうがっこう そだ まい こめ つか 恭仁小学校のみんなが育てたくにっこ米(もち米)を使います!		
	たぬぎじる		さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん しょうが えのきたけ あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん 	
7金	ミルクパン	○	ポークウィンナー	たまねぎ にんじん パセリ	ミルクパン		538 kcal 21.2 g 18.3 g
	ジャーマンポテト				じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう こいくちしょうゆ	
	はくさいと ベーコンのスープ		あつぎりベーコン	はくさい にんじん しめじ こまつな	じゃがいも	チキンフイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう	
10月	ごはん	○	ぶたにくと		こめ		614 kcal 27.6 g 16.6 g
	ごぼうのしぐれに		ぶたにく	ごぼう しょうが	こんにゃく なたねあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ みりん さけ	
	いなかみそじる		とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	しらたまだんご	けずりぶし	
12水	ごはん	○	あじ あかみそ	しょうが	こめ		582 kcal 28.4 g 16.4 g
	あじのごまみそやき				さんおんとう しろいりごま	さけ しお みりん こいくちしょうゆ	
	ぶゆやさいのみそじる		あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん はくさい ほうれんそう にんじん あおねぎ		けずりぶし	
13木	ごはん	○	とりひぎにく	たまねぎ コーン にんじん ほしいたけ グリンピース しょうが	こめ		543 kcal 23.9 g 14.5 g
	とりそぼろどんのぐ				さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	
	ざわにわん		ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	
14金	ココアあげパン	○	♡のにんじんをクラスに2つずつプレゼント!		こがたパン グラニューとう ふんとう なたねあぶら	ココア	546 kcal 23.3 g 23.2 g
	ぶゆやさいのポトフ		ポークウィンナー とりにく	だいこん たまねぎ にんじん はくさい フロッコリー	じゃがいも なたねあぶら	チキンフイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	
	レモンふうみのサラダ		ツナ	キャベツ にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう 	
17月	ごはん	○	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん いら たけのこ ほしいたけ しょうが にんにく	こめ		557 kcal 24.8 g 14.6 g
	ピリから ぶたみそどんのぐ				さんおんとう ごまあぶら かたくりこ	しお トウパンジャン こいくちしょうゆ さけ こしょう みりん	
	かんてんスープ		かんてん とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	なたねあぶら ごまあぶら	チキンフイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう	
18火	ごはん	○	とりにく		こめ		627 kcal 29.1 g 21.5 g
	とりにくの しおこうじやき		とりにく			しお しおこうじ	
	ひきないり		あぶらあげ	だいこん にんじん	さんおんとう なたねあぶら	けずりぶし こいくちしょうゆ	
	ぎくぎく		とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ほしいたけ	こんにゃく	けずりぶし みりん うすくちしょうゆ さけ しお	食育の日献立 ~福島県~

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
19 水	ごはん だいずミートいり ピビンバ はるさめスープ	○	あいびきにく だいずミート とりにく	にんにく しょうが にら りょくとうもやし にんじん ぜんまい はくさい りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	こめ しろいりごま しろすりごま さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン チキンブイヨン しお こいくちしょうゆ こしょう さけ	559 kcal 23.1 g 14.9 g
20 木	ごはん あげどりの レモンしょうゆづけ こんさいのみそしる	○	とりにく とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん ごぼう にんじん あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう けずりぶし	696 kcal 26.2 g 26.3 g
21 金	こくとうパン ぶたにくとだいずの ケチャップいため やさいスープ	○	ぶたにく だいず とりにく	たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	こくとうパン なたねあぶら	さけ トマトケチャップ ウスターソース しお チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	565 kcal 27.7 g 17.4 g
25 火	ごはん さばのねぎみそやき けんちんじる	○	さば しろみそ しんしゅうみそ とうふ あぶらあげ	しょうが あおねぎ たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	こめ さんおんとう こんにゃく	さけ みりん けずりぶし さけ しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	585 kcal 26.2 g 18.8 g
26 水 	ごはん にこにこチキンカレー きりほしだいこんの ごまマヨサラダ	○	とりにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりほしだいこん にんじん きゅうり	こめ じゃがいも なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	カレーこ こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお	641 kcal 23.1 g 18.9 g
27 木	ごはん ごぎつねどんのぐ ぎょうふうかすじる	○	とりにく あぶらあげ ぶたにく しろみそ しんしゅうみそ とうふ	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら こんにゃく	さけ みりん しお こいくちしょうゆ さけかす けずりぶし だしこんぶ	656 kcal 28.7 g 20.7 g
28 金	コッペパン タンドリーチキン トマトスープ	○	とりにく プレーンヨーグルト ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	コッペパン	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース カレーこ トマトケチャップ しお トマトピューレ こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ	606 kcal 27.0 g 26.7 g

- ※ 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。
- ※ 献立表に記載しているエネルギー・たんぱく質・脂質は中学年1食分の値です。
- ※ 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。
- ※ 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（やさしいカレー）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。

こんげつ しょう よてい きづがわしさん しょくざい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○たけのこ ○もち米 ○抹茶 ○てん茶

