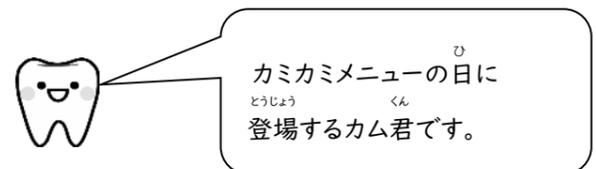


8・9がつ よていこんだてひょう(B)

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 体をつくるものになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 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
8月							
29 金	ごはん とりそばろどんのぐ わかめとたまねぎの みそしる	○	とりひきにく わかめ あぶらあげ どうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ コーン にんじん ほししいたけ グリンピース しょうが にんじん たまねぎ あおねぎ	こめ さんおんどう 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 けずりぶし	555 kcal 23.7 g 15.5 g
9月							
1 月	ごはん とりももの ねぎだれソテー ちゅうかスープ	○	とりにく ぶたにく	あおねぎ りよくとうもやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	こめ さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら	さけしお こいくちしょうゆ こめず うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	607 kcal 25.9 g 21.4 g
2 火	ごはん かもなすの にくみそあんかけ ぐだくさんすましじる	○	ぶたひきにく  あかみそ どうふ とりにく	かもなす たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ ごぼう にんじん あおねぎ しめじ	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	さけ みりん こいくちしょうゆ しお けずりぶし けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ	594 kcal 23.9 g 21.0 g
3 水	ごはん スタミナどんのぐ なつやさいのみそしる	○	ぶたにく あかみそ どうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ たけのこ には ほししいたけ しょうが にんにく なす たまねぎ かぼちゃ あおねぎ	こめ さんおんどう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん オイスターソース けずりぶし	567 kcal 23.7 g 15.6 g
4 木	チャーハン かつおのからあげ ビーフンスープ	○	ぶたにく  かつお とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ りよくとうもやし ほししいたけ	こめ ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら ビーフン なたねあぶら ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こいくちしょうゆ こしょう こいくちしょうゆ みりん チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	592 kcal 31.9 g 16.0 g
5 金	あじつけパン なつやさいのトマトに コールスロー	○	とりにく  チキンハム	たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ なす トマト ピーマン にんじん  キャベツ コーン にんじん 	あじつけパン さんおんどう オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	チキンブイヨン トマトケチャップ トマトピューレ こいくちしょうゆ しお こしょう こめず しお こしょう	580 kcal 25.4 g 18.5 g
8 月	ごはん とりのさっぱり キャベツのごまあえ	○	とりにく あつあげ	にんじん さやいんげん キャベツ こまつな にんじん	こめ こんにやく じゃがいも さんおんどう じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	けずりぶし こいくちしょうゆ こめず さけ みりん こいくちしょうゆ	548 kcal 24.1 g 12.7 g
9 火	ごはん チンジャオロース わかめスープ	○	ぶたにく わかめ とりにく	しょうが にんにく あかパプリカ ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん りよくとうもやし チンゲンサイ あおねぎ しょうが 	こめ ごまあぶら さんおんどう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	533 kcal 23.5 g 13.9 g
10 水	ごはん さわらのてりやき さわにわん	○	さわら ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ さんおんどう かたくりこ こんにやく	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	556 kcal 27.3 g 15.6 g
11 木	ごはん ちくわのごまあげ なすのみそしる ひじきふりかけ	○	ちくわ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん なす  しめじ あおねぎ	こめ しろいりごま しろいりごま こめこミックス なたねあぶら	けずりぶし ふりかけ	551 kcal 17.2 g 17.4 g
12 金	ごはん にこにこキーマカレー カチュンバルサラダ	○	とりひきにく ひよこまめ ぎさみ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり にんじん コーン	こめ じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル じょうはくとう	しお カレーこ こしょう カレールウ こいくちしょうゆ レモンかじゅう こしょう うすくちしょうゆ クミン	639 kcal 24.1 g 18.6 g
16 火	ごはん さばのこうみやき ぶたじる	○	さば ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ りよくとうもやし にんじん オクラ 	こめ さんおんどう しろいりごま こんにやく	こいくちしょうゆ みりん いちみつがらし けずりぶし	587 kcal 28.5 g 20.0 g

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
17 水	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	○	ぶたひきにく 豆腐 あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ にんにく しょうが りよくとうもろやし にんじん こまつな	ごめ さんおんどう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう こめず こいくちしょうゆ しお	570 kcal 22.0 g 16.9 g
18 木 	ごはん チキンなんぼん ノンエッグタルタルソース きりぼしだいごんの みそしる	○	とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが きりぼしだいごん しめじ にんじん あおねぎ	ごめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう じゃがいも	しお さけ こめず こいくちしょうゆ ノンエッグタルタルソース けずりぶし	652 kcal 27.7 g 21.6 g <small>しよくいくひ こんだて 食育の日献立 みやざきけん ～宮崎県～</small>
19 金	しよくパン チキンとポテトの ケチャップいため やさしいスープ	○	とりにく ベーコン	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	しよくパン じゃがいも なたねあぶら	カレーこトマトケチャップ こいくちしょうゆ さけ しお チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	541 kcal 25.2 g 17.9 g
22 月	ごはん ぶたにくとキャベツの みそいため けんちんじじる	○	ぶたにく あかみそ 豆腐 あぶらあげ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	ごめ さんおんどう なたねあぶら ごんにやく	しお こしょう さけ けずりぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	561 kcal 15.3 g 23.3 g
24 水	ごはん ハッシュドポーク ごぼうのごまマヨサラダ	○	ぶたにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ごぼう にんじん きゅうり	ごめ なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ じょうはくどう しろいりごま しろすりごま	あかワイン ハヤシルウ トマトケチャップ こしょう ウスターソース しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお	648 kcal 21.2 g 21.1 g
25 木 	むぎごはん カミカミぶたキムチ はるさめスープ	○	ぶたにく とりにく	ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ あおねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ はくさい りよくとうもろやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	ごめ むぎ ごまあぶら さんおんどう はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	しお さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン こしょう こいくちしょうゆ しお さけ	538 kcal 23.3 g 13.4 g
26 金	こがたパン ミートスパゲティ カラフルサラダ	○	ぶたひきにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン	こがたパン スパゲティ なたねあぶら じょうはくどう なたねあぶら	しお 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 あかワイン こいくちしょうゆ こめず	553 kcal 23.6 g 18.6 g
29 月 	ごはん ぶたにくと豆腐のくずに くきわかめのきんぴら	○	豆腐 あつあげ ぶたにく くきわかめ さつまあげ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが ほししいたけ	ごめ かたくりこ しろいりごま ごまあぶら さんおんどう	こいくちしょうゆ さけ しお うすくちしょうゆ けずりぶし こいくちしょうゆ さけ	569 kcal 22.7 g 15.2 g
30 火	ごはん しろみぎかなの やさしいあんかけ さつまじる	○	たら とりにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	ごめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう さつまいも こんにやく	こめず こいくちしょうゆ しお けずりぶし さけ	601 kcal 26.6 g 15.1 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ーは、アレルギー28品目を使用していません。
- ※ 加工食品や調味料の原材料、アレルギーについては、木津川市ホームページの「食物アレルギー対応給食」項目内の「年間・月間使用食品配合表」をご覧ください。



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

○ごめ ○あおねぎ ○たけのこ ○チンゲンサイ

