











10がつ よていにんだてひょう(A)

小学校

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 ちょうし 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	た その他	エネルギー たんぱく質 しじつ 脂質
1 火	ごはん チャプチェ チンゲンサイのスープ	○	ぶたひきにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にら にんにく チンゲンサイ えのきだけ たまねぎ にんじん りよくとうもやし しょうが	こめ はるさめ なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう しろいりごま ごまあぶら	さけ しお こしょう うすくちしょうゆ みりん いちみつがらし こいくちしょうゆ チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう さけ	544 kcal 19.0 g 16.0 g
2 水	ごはん あじのごまやき むらさきずきん キャベツのみぞしる	○	あじ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが むらさきずきん キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ しろいりごま	さけ こいくちしょうゆ みりん しお けずりぶし	555 kcal 28.1 g 15.4 g
3 木	コッペパン クリームシチュー フレンチサラダ	○	とりにく きゅうにゅう だっしふんにゅう チキンハム	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら なたねあぶら じょうはくとう	しお こしょう さけ こめず こいくちしょうゆ しお こしょう	583 kcal 26.9 g 20.2 g
4 金 	さつまいもごはん いりどり とうふとわかめの みぞしる	○	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	 ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ さつまいも なたねあぶら くろいりごま こんにゃく さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ しお みりん うすくちしょうゆ けずりぶし	596 kcal 25.5 g 18.0 g
7 月	むぎごはん かいたくどんのぐ こんさいのみぞしる	○	ぶたひきにく ひじき しんしゅうみそ とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン だいこん ごぼう にんじん あおねぎ	こめ むぎ さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	585 kcal 23.5 g 18.0 g
8 火	ごはん とりとレバーの レモンチリソース ちゅうかスープ	○	とりレバー (こなつき) とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ りよくとうもやし ほうれんそう にんじん ほししいたけ あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら	しお トウバンジャン トマトケチャップ こしょう レモンかじゅう こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	624 kcal 29.1 g 18.1 g め おいこ 目の愛護デー こんだて 献立
9 水 	ごはん とうふのうまに きりぼしだいこんの すのもの	○	やきとうふ きぬあつあげ ぶたにく きゅうり きりぼしだいこん にんじん	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが きゅうり きりぼしだいこん にんじん	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ けずりぶし こめず うすくちしょうゆ しお	552 kcal 21.9 g 12.4 g
10 木	しょくパン ぶたにくの ケチャップいため コンソメスープ りんごジャム	○	ぶたにく ベーコン たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	しょくパン なたねあぶら りんごジャム 	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 しお うすくちしょうゆ	581 kcal 20.2 g 23.2 g
11 金 	くりいり ふきよせごはん さばのしおやき あきやさいのみぞしる	○	とりにく さば あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	えだまめ にんじん しめじ だいこん にんじん しめじ えのきだけ あおねぎ 	こめ くり  なたねあぶら さつまいも 	だしこんぶ さけ しお うすくちしょうゆ みりん けずりぶし	564 kcal 28.6 g 18.0 g じゃうさんやこんだて 十三夜 献立
15 火	ごはん はっほうさい はるまき	○	ぶたにく はるまき	しょうが チンゲンサイ はくさい たまねぎ りよくとうもやし たけのこ にんじん ほししいたけ	こめ なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	しお チキンブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	689 kcal 21.6 g 26.1 g
16 水	ごはん とりにくとじゃがいもの にもの キャベツとこまつなの おかかあえ	○	とりにく ちくわ はなかつお	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん キャベツ こまつな にんじん	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ けずりぶし しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	536 kcal 23.6 g 10.0 g
17 木 	こがたパン わふう きのこスパゲティ ごぼうの ごまマヨサラダ	○	ベーコン とりにく ツナ	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ しいたけ にんにく あおねぎ ごぼう にんじん きゅうり	こがたパン スパゲティ なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	しお みりん さけ こいくちしょうゆ こしょう こめず しお	580 kcal 27.9 g 19.9 g
18 金	ごはん にくみそなっとう ぬっぺじる なしゼリー	○	ひきわりなっとう とりひきにく あかみそ あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく だいこん ごぼう にんじん しめじ あおねぎ	こめ ごまあぶら さんおんとう こんにゃく さといも なしゼリー 	こいくちしょうゆ さけ トウバンジャン こめず けずりぶし だしこんぶ みりん さけ しお こいくちしょうゆ	629 kcal 24.8 g 17.8 g しゃいこく ひこんだて 食育の日献立 いばらきけん ～茨城県～

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	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
21月	ごはん ホイコーロー とりにくのフォー	○	ぶたにく あかみそ とりにく	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ りょくとうもやし チンゲンサイ にんじん	こめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ フォー なたねあぶら	しお こしょう さけ コチジャン チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	570 kcal 25.0 g 14.2 g
22火 	ごはん ★にこにこレンコンいり ビーフカレー かいそうサラダ	○	ぎゅうにく ひじき くきわかめ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん 	じゃがいも なたねあぶら じょうはくどう なたねあぶら	カレーこ カレールウ こいくちしょうゆ こしょう しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず からしこ	629 kcal 22.4 g 18.8 g カレー エキスポ Curry EXPO こんだて 献立
23水	ごはん さんまのかばやき なめこじる かき	○	さんま (こなづき)  とうふ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ かき 	こめ さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	685 kcal 26.0 g 24.9 g
24木	こくとうパン ポークビーンズ ざっぱりツナサラダ	○	だいず ぶたにく ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり	こくとうパン じゃがいもさんおんとう なたねあぶら じょうはくどう なたねあぶら	トマトケチャップ しお あかワイン こしょう ウスターソース うすくちしょうゆ しお こいくちしょうゆ レモンかじゅう	633 kcal 28.5 g 22.2 g
25金	ねぶかめし とりにくのしちみやき だいこんのみそじる	○	あぶらあげ とりにく あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	あおねぎ しょうが にんにく あおねぎ だいこん はくさい たまねぎ しめじ にんじん あおねぎ	こめ さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	うすくちしょうゆ さけ みりん だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ しちみつがらし けずりぶし	619 kcal 26.7 g 24.0 g あき 秋じまい こんだて 献立
28月	ごはん ごうやどうふの たまごとじ ほうれんそうの ごまあえ	○	ごうやどうふ とりにく たまご ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん みつば はくさい ほうれんそう にんじん	こめ さんおんとう かたくりこ しろいりごま しろすりごま じょうはくどう	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし こいくちしょうゆ	574 kcal 28.4 g 16.2 g
29火	ごはん だいずミートいり ピビンバ ニラスープ	○	あいびきにく だいずミート ベーコン	にんにく しょうが りょくとうもやし にんじん ぜんまい にら にら たまねぎ にんじん えのきたけ りょくとうもやし	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 ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	578 kcal 22.2 g 17.6 g エスディーズこんだて SDGs 献立
30水	ごはん ざわらの さいきょうやき けずりぶしの つくだに まるごとやさいの すましじる	○	ざわら だし あと だし つか 出汁をとった後の出汁がら(はなかつお)を使います しろみそ はなかつお 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	こめ さんおんとう さんおんとう しろいりごま	さけ しお みりん みりん さけ こいくちしょうゆ はなかつお しお さけ うすくちしょうゆ	591 kcal 28.4 g 16.5 g エスディーズこんだて SDGs 献立
31木	あじつけパン かぼちゃコロッケ カラフルサラダ トマトスープ	○	かわ つか 皮つきのだいこん・にんじんを使います ツナ ベーコン	かぼちゃコロッケ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	あじつけパン なたねあぶら じょうはくどう なたねあぶら	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	667 kcal 21.6 g 26.7 g ハロウィン こんだて 献立

★城山台小学校の外国語の授業でクラスメイトと食べたい給食のカレーを選ぶ「Curry EXPO」を開催し、選ばれたカレーです。

- ※ 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・脂質は中学年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 ○チンゲンサイ

