

10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 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 しきつ 脂質
1 火	ごはん あじのごまやき むらさきすきん 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 むらさきすきん 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 けずりぶし	さけ こいくちしょうゆ みりん しお	555 kcal 28.1 g 15.4 g
2 水	ごはん チャブチエ チンゲンサイのスープ	○	ふたひきにく 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 りょくとうもやし しょうが	こめ こまあぶら こまあぶら	さけ しお こしょう うすくちしょうゆ みりん いちみとうがらし 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
3 木	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 あかみそ しんしゅうみそ	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 こにんやく 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
4 金	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
7 月	むぎごはん かいたくどんのぐ こんさいのみぞしる	○	ふたひきにく 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 どうふのうまに きりぼしだいこんの すのもの	○	やきどうふ きぬあつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ けずりぶし	552 kcal 21.9 g 12.4 g
9 水	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 りょくとうもやし 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 さけ こしょう チキンブイヨン	624 kcal 29.1 g 18.1 g めあいご 日の愛護元 こんだて 献立
10 木	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 じゅうさんやこんだて 十三夜 献立
11 金	しょくパン ぶたにくの ケチャッピたため ゴソソメスープ 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	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
15 火	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 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 こにんやく 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
16 水	ごはん はっぽうさい 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 りょくとうもやし 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
17 木	ごはん にくみそなっとう ぬっぺじる なじゼリー	○	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 こにんやく 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 しょくいくひこんだて 食育の日献立 いばらきけん ～茨城県～
18 金	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

日	こんだてめい 献立名	きゅう 牛 乳	あか なか ま 赤の仲間 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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
21 月	ごはん こうやどうふの たまごとじ ほうれんそうの ごまあえ	○	こうやどうふ 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	ごめ さんおんとう がたくりこ しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	ごいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし ごいくちしょうゆ	574 kcal 28.4 g 16.2 g
22 火	ごはん さんまのかばやき なめこじる かき	○	さんま (こなつき) とうふ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ かき	じょうが たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ かき	ごめ さんおんとう なたねあぶら じょうはくとう なたねあぶら	ごいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	685 kcal 26.0 g 24.9 g
23 水	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 歯	○	さくねんど しろやまだいしょうがっこう ねんせい けんざいちゅうがっこう ねんせい かんが ぎゅうにく ひじき くきわかめ ツナ にんにく しょウが にんにく あおねぎ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	にんにく しょウが たまねぎ にんじん れんこん きゅうり にんじん コーン	ごめ じゃがいも なたねあぶら じょうはくとう なたねあぶら	カレーご カレールウ ごいくちしょうゆ こしょう しお ごいくちしょうゆ 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
24 木	ねぶかめし とりにくのしちみやき だいこんのみそしる	○	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 しょウが 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	ごめ 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 ごいくちしょうゆ しちみとうがらし けずりぶし	619 kcal 26.7 g 24.0 g あき こんだて 秋じまい献立
25 金	こくとうパン ポークビーンズ さっぱりツナサラダ	○	だいす 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 トマトケチャップ しお あかワイン こしょう ウスターーソース じょうはくとう 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 ウスターーソース うすくちしょうゆ しお ごいくちしょうゆ レモンかじゅう	633 kcal 28.5 g 22.2 g
28 月	ごはん ホイコーロー ¹ 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 りょくどうもやし チングンサイ にんじん	ごめ 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
29 火	ごはん さわらの 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 すまじる	○	だし あと だし つか さわら しろみそ はなかつお	出汁をとった後の出汁がら(はなかつお)を使います	ごめ 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 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 エスティージーズこんだて SDGs献立
30 水	ごはん だいすミートいり ビビンバ ニラスープ	○	かわ 皮つきのだいこん・にんじんを使います あいびきにく だいすミート ベーコン	にんにく しょウが りょくどうもやし 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 りょくどうもやし	ごめ 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 ごいくちしょうゆ 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 エスティージーズこんだて SDGs献立
31 木	ごはん ぶたにくとごぼうの しぐれに じゃがいものみそしる	○	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう しょウが たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	ごめ こんにゃく なたねあぶら さんおんとう じゃがいも	ごいくちしょうゆ みりん さけ にぼし	588 kcal 24.6 g 17.2 g

★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び「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（やさいカレー）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
とうじょう くん
登場するカム君です。

