

10がつ よていにこんだてひょう(B)

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	その他	エネルギー たんぱく質 しじつ 脂質
1 火	ごはん あじのごまやき むらさきずきん キャベツのみそしる	○	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
2 水	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
3 木 	さつまいもごはん いりどり とうふとわかめの みそしる	○	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
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 ぎゅうにゅう 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 じょうはくどう	しお こしょう さけ こめす 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 こんさいのみそしる	○	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	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 じょうはくどう 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 こめす うすくちしょうゆ しお	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 あいば 目の愛護デー こんだて 献立
10 木 	くりいり ぶきよせごはん さばのしおやき あきやさいのみそしる	○	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
11 金	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	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
16 水	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
17 木	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 こめす 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 こめす しお	580 kcal 27.9 g 19.9 g

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	ぎゅう 牛 <small>にゅう</small> 乳	あか なか ま 赤の仲間 <small>からだ</small> 体をつくるもとなる	みどり なか ま 緑の仲間 <small>からだ ちようし ととの</small> 体の調子を整える	き なか ま 黄の仲間 <small>からだ</small> エネルギーのもとになる	その他 <small>た</small>	エネルギー たんぱく質 <small>しつ</small> 脂質
21月	ごはん こや豆腐の たまごとし ほうれんそうの ごまあえ	○	こや豆腐 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 しょうはくとう	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ しお けすりぶし こいくちしょうゆ	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（こなつぎ） 豆腐 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 けすりぶし	685 kcal 26.0 g 24.9 g
23水	ごはん ★にここレソコンいり 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 	こめ じゃがいも なたねあぶら しょうはくとう 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
24木	ねぶかめし とりにくのしちみやき だいこんのみぞしる	○	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 しちみとうがらし けすりぶし	619 kcal 26.7 g 24.0 g あき 秋じまい こんだて 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 しょうはくとう 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
28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
29火	ごはん さわらの さいきょうやき けすりぶしの つくだに まることやさいの すましじる	○	さわら しろみそ はなかつお とうふ とりにく	だし 出汁をとった後の出汁がら（はなかつお）を使います こぼう 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
30水	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 SDG s 献立
31木	ごはん ぶたにくとごぼうの しぐれに じゃがいものみぞしる	○ 	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう しょうが たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ こんにゃく なたねあぶら さんおんとう じゃがいも	こいくちしょうゆ 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 つ 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。

○こめ ○あおねぎ ○たけのこ ○チンゲンサイ

