

10月 予定献立表 (B)

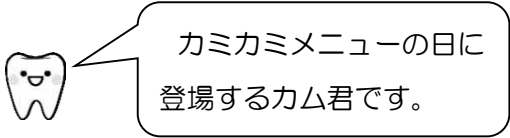
中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 火	ごはん	○					米			
	あじのごま焼き		あじ			しょうが		白いりごま	酒 濃口しょうゆ	674 kcal
	紫ずきん					紫ずきん 			みりん	33.0 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ			塩 削り節	17.6 g
2 水	ごはん	○					米			
	チャブチェ		豚ひき肉		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく	春雨 三温糖	なたね油 ごま油 白いりごま	酒 塩 みりん こしょう 一味唐辛子 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	668 kcal
	チンゲン菜の スープ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん	柿 		ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	22.3 g 18.5 g
3 木 	さつまいもごはん	○					米	なたね油	薄口しょうゆ 塩 酒	736 kcal
	いりどり		鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう だけのこ	さつまいも こんにゃく 三温糖	黒いりごま なたね油	だし昆布 濃口しょうゆ 酒 塩 みりん 薄口しょうゆ	30.8 g 21.2 g
	豆腐とわかめの みそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ			削り節	
4 金	コッペパン	○					コッペパン			
	クリームシチュー		鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	バター なたね油	塩 こしょう 酒	729 kcal
	フレンチサラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり	上白糖	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう	33.2 g 24.2 g
7 月	麦ごはん	○					米 麦			
	開拓丼の具		豚ひき肉 信州みそ	ひじき	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン	三温糖	なたね油	酒 みりん 濃口しょうゆ	723 kcal
	根菜のみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう			削り節	28.4 g 21.4 g
8 火 	ごはん	○					米			
	豆腐のうま煮		焼き豆腐 絹厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが きゅうり 切干大根	三温糖 片栗粉 上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 削り節	700 kcal
	切干大根の酢の物				にんじん			白いりごま 白すりごま	米酢 薄口しょうゆ 塩	25.3 g 16.5 g
9 水	ごはん	○					米			
	鶏とレバーの レモンチリソース		鶏レバー（粉付） 鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 三温糖	なたね油 ごま油	塩 こしょう 酒 トマトケチャップ 濃口しょうゆ レモン果汁	777 kcal
	中華スープ		豚肉		ほうれん草 にんじん 青ねぎ	だけのこ 緑豆もやし 干しいたけ		なたね油 ごま油	トウバンジャン 薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン	34.3 g 22.7 g
10 木 	栗入り 吹き寄せごはん	○	鶏肉		にんじん	えだまめ しめじ	米	栗 なたね油 	だし昆布 酒 塩 薄口しょうゆ みりん	683 kcal
	さばの塩焼き		さば							33.9 g
	秋野菜のみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 しめじ えのきたけ 	さつまいも 		削り節	20.7 g 十三夜献立
11 金	食パン	○					食パン			
	豚肉の ケチャップ炒め		豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ		なたね油	酒 トマトケチャップ ウスターソース 塩	734 kcal
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン			チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	28.8 g 24.5 g
15 火	ごはん	○					米			
	鶏肉とじゃがいもの 煮物		鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 塩 削り節	658 kcal
	キャベツと小松菜の おかか和え		ちくわ 花かつお		小松菜 にんじん	キャベツ			濃口しょうゆ	28.4 g 10.9 g
16 水	ごはん	○					米			
	八宝菜		豚肉		チンゲン菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ 緑豆もやし 白菜 干しいたけ だけのこ	片栗粉	なたね油 ごま油	塩 チキンブイヨン 濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ	812 kcal
	春巻き		春巻き					なたね油		25.1 g 28.8 g
17 木	ごはん	○					米			
	肉みそ納豆		ひきわり納豆 鶏ひき肉 赤みそ		青ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	三温糖	ごま油	濃口しょうゆ 酒 トウバンジャン 米酢	766 kcal
	ぬっぺ汁		油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう しめじ	こんにゃく さといも		削り節 だし昆布 みりん 酒 塩 濃口しょうゆ	30.0 g 20.7 g
18 金 	小型パン	○					小型パン			
	和風きのこ スパゲティ		ベーコン 鶏肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ にんにく えのきたけ しめじ しいたけ	スパゲティ	なたね油	塩 みりん 濃口しょうゆ 酒 こしょう	711 kcal
	ごぼうの ごまマヨサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ハック マヨネーズ 白すりごま	米酢 塩	33.6 g 23.3 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
21月	ごはん	○					米			711 kcal 34.7 g 18.8 g
	高野豆腐の卵とし		高野豆腐 鶏肉 鶏卵		にんじん みつば	玉ねぎ	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ みりん 塩 削り節	
	ほうれん草の ごま和え			ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん	白菜	上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ	
22火	ごはん	○					米			807 kcal 29.4 g 27.4 g
	さんまのかば焼き		さんま（粉付） 			しょうが	三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん	
	なめこ汁		豆腐 鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ なめこ			削り節	
	柿					柿 				
23水 	ごはん	○	★昨年度、城山台小学校6年生（現在中学校1年生）が考えたメニューです				米			779 kcal 27.2 g 22.2 g
	★にこにこ レンコン入り ビーフカレー		牛肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが 	じゃがいも	なたね油	カレー粉 こしょう カレールウ 塩	
	海藻サラダ		ツナ	ひじき 茎わかめ	にんじん	きゅうり コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 米酢 薄口しょうゆ からし粉	
24木	ねぶかめし	○	油揚げ		青ねぎ		米		薄口しょうゆ 酒 みりん だし昆布	732 kcal 32.8 g 26.4 g
	鶏肉の七味焼き		鶏肉		青ねぎ	しょうが にんにく	三温糖	ごま油 白いりごま	濃口しょうゆ 酒 七味唐辛子	
	大根のみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	大根 白菜 玉ねぎ しめじ			削り節	
25金	黒糖パン	○					黒糖パン			796 kcal 35.1 g 26.8 g
	ボーグビーンズ		大豆 豚肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 塩 赤ワイン こしょう ウスターソース	
	さっぱりツナサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	上白糖	なたね油	薄口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ レモン果汁	
28月	ごはん	○					米			702 kcal 30.2 g 16.1 g
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ		にんじん	キャベツ にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	塩 こしょう 酒 コチジャン	
	鶏肉のフォー		鶏肉		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ 緑豆もやし	フォー	なたね油	チキンフイヨン 塩 薄口しょうゆ こしょう	
29火	ごはん	○					米			710 kcal 34.7 g 16.7 g
	さわらの西京焼き		さわら 白みそ				三温糖		酒 塩 みりん	
	削り節の佃煮		花かつお	出汁をとった後の出汁がら（花かつお）を使います			三温糖	白いりごま	濃口しょうゆ みりん 酒	
	まるごと野菜の すまし汁		豆腐 鶏肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根 しめじ 	皮つきの大根・にんじんを使います		花かつお 塩 薄口しょうゆ 酒	SDG s 献立
30水	ごはん	○					米			712 kcal 26.6 g 20.5 g
	大豆ミート入り ビビンバ		合びき肉 大豆ミート		にんじん にら	にんにく しょうが 緑豆もやし ぜんまい	三温糖 片栗粉	白いりごま 白すりごま ごま油	酒 濃口しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン	
	ニラスープ		ベーコン		にら にんじん	玉ねぎ 緑豆もやし えのきたけ		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 こしょう チキンフイヨン	
31木 	ごはん	○					米			725 kcal 29.6 g 20.2 g
	豚肉とごぼうの しぐれ煮		豚肉			ごぼう しょうが	こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		煮干し	

★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・脂質は中学生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。



今月使用予定の木津川市産の食材です。

○米 ○青ねぎ ○たけのこ ○チンゲンサイ

