

## 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	○				しょうが	米			
	あじのごま焼き		あじ			紫すきん	白いりごま	酒 濃口しょうゆ みりん 塩		674 kcal 33.0 g 17.6 g
	紫すきん				にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ			削り節	
	キャベツのみぞ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ							
2 水	ごはん	○			にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ 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 チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	668 kcal 22.3 g 18.5 g
	チャブチエ		豚ひき肉					ごま油		
	チンゲン菜の スープ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん	柿				
	さつまいもごはん						米 さつまいも	なたね油 黒いりごま	薄口しょうゆ 塩 酒 だし昆布	736 kcal 30.8 g 21.2 g
3 木 歯	いりどり	○	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	ごんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 みりん 薄口しょうゆ	
	豆腐とわかめの みぞ汁		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	
	コッペパン						コッペパン			
4 金	クリームシチュー	○	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 小麦粉	バター	塩 こしょう 酒	729 kcal 33.2 g 24.2 g
	フレジチサラダ		チキシハム		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	
	麦ごはん						米 麦			
7 月	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 28.4 g 21.4 g
	根菜のみぞ汁		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	
	ごはん						米			
8 火 歯	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	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 削り節	700 kcal 25.3 g 16.5 g
	切干大根の酢の物				にんじん	きゅうり 切干大根	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 薄口しょうゆ 塩	
	ごはん						米			
9 水	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 トウバンジャン	777 kcal 34.3 g 22.7 g
	中華スープ		豚肉		ほうれん草 にんじん 青ねぎ	たけのこ 緑豆もやし 干ししいたけ		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン	目の愛護元 献立
	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 33.9 g 20.7 g
10 木	さばの塩焼き	○	さば							
	秋野菜のみぞ汁		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	十三夜献立
	食パン						食パン			
11 金	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 28.8 g 24.5 g
	コソソメスープ		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	
	りんごジャム						りんごジャム	りんご		
15 火	ごはん	○	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが	米			
	鶏肉とじゃがいもの 煮物		ちくわ 花かつお		小松菜 にんじん	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 28.4 g 10.9 g
	キャベツと小松菜の おかか和え									
16 水	ごはん	○	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 干ししいたけ たけのこ	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 25.1 g 28.8 g
	八宝菜									
	春巻き		春巻き					なたね油		
17 木	ごはん	○	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	米			
	ぬつべ汁		油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう しめじ	三温糖	ごま油	濃口しょうゆ 酒 トウバンジャン 米酢 削り節 だし昆布 みりん 酒 塩	766 kcal 30.0 g 20.7 g
	梨ゼリー						こんにゃく さといも			食育の日献立 ～茨城県～
	小型パン						梨ゼリー			
18 金	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 33.6 g 23.3 g
	ごぼうの ごまマヨサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり	ソース	ソース	米酢 塩	

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	○	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	711 kcal 34.7 g 18.8 g	
	高野豆腐の卵とじ										
	ほうれん草の ごま和え			ちりめんじゅこ	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	○	さんま(粉付) 		にんじん 青ねぎ	しょうが	三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 削り節	807 kcal 29.4 g 27.4 g	
	さんまのかば焼き										
	なめこ汁			豆腐 鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ							
23 水	柿	○	牛肉 ツナ		柿		米		779 kcal 27.2 g 22.2 g	Curry EXPO 献立	
	★にこにこ レンコン入り ビーフカレー							じゃがいも	カレー粉 こしょう カレールウ 塩 濃口しょうゆ		
	海藻サラダ			ひじき 茎わかめ				なたね油			
24 木	ねぶかめし	○	油揚げ 鶏肉		青ねぎ	三温糖	米	ごま油 白いりごま	薄口しょうゆ 酒 みりん だし昆布 濃口しょうゆ 酒 七味唐辛子	732 kcal 32.8 g 26.4 g	
	鶏肉の七味焼き										
	大根のみぞ汁			わかめ							
25 金	黒糖パン	○	大豆 豚肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ	黒糖パン		トマトケチャップ 塩 赤ワイン こしょう ウスターソース	796 kcal 35.1 g 26.8 g	
	さっぱりツナサラダ										
	ツナ										
26 土	ごはん	○	豚肉 赤みそ		にんじん	キャベツ にんにく	三温糖 片栗粉	米	ごま油 なたね油	塩 こしょう 酒 コチジャン	702 kcal 30.2 g 16.1 g
	ホイコーロー										
	鶏肉のフォー										
27 日	ごはん	○	花かつお		にんじん	玉ねぎ 緑豆もやし	三温糖	白いりごま	酒 塩 みりん	710 kcal 34.7 g 16.7 g	
	さわらの西京焼き										
	削り節の佃煮										
28 月	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	米	花かつお 塩 薄口しょうゆ 酒	SDGs 献立	
	ごはん										
	さわら 白みそ										
29 火	出汁をとった後の出汁がら(花かつお)を使います	○	花かつお		豆腐 鶏肉	にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根 しめじ	三温糖	白いりごま	濃口しょうゆ みりん 酒	SDGs 献立
	まるごと野菜の すまし汁										
	ごはん										
30 水	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	米	白いりごま 白すりごま ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン	712 kcal 26.6 g 20.5 g
	ニラスープ										
	ごはん										
31 木	豚肉とごぼうの しぐれ煮	○	豚肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう しょうが 玉ねぎ しめじ	米	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒 煮干し	725 kcal 29.6 g 20.2 g	
	じゃがいものみぞ汁										
	油揚げ 信州みそ 赤みそ										

★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  
登場するカム君です。

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

