

# 11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 ちようし 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
1 金 	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
5 火	ごはん すきやきふうに ぎゅうりと わかめのすのもの	○	ぎゅうにく やきどうふ わかめ ちりめんじゃこ	はくさい たまねぎ しゅんぎく あおねぎ きゅうり	なたねあぶら さんおんとう こんにゃく やきふ しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず こいくちしょうゆ	570 kcal 24.0 g 15.6 g きつ だいにちゅう 木津第二中 リクエスト献立
6 水 	ごはん いわしの ポテトごろもあげ ほねぶとみそしる あじつけのり	○	いわしのポテトごろも きぬあつあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ あじつけのり	こまつな にんじん しめじ えのきたけ ほししいたけ あおねぎ	こめ なたねあぶら じゃがいも	けずりぶし	570 kcal 21.5 g 17.2 g は い歯の日 こんだて 献立
7 木	コッペパン チキンとポテトの ハーブいため コーンクリームスープ	○	とりにく ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ コーン クリームコーン たまねぎ にんじん パセリ	コッペパン じゃがいも オリーブオイル じゃがいも	しお こしょう オールスパイス バジル しるワイン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	565 kcal 28.7 g 17.5 g
8 金	キムチチャーハン とりのからあげ はるさめスープ	○	ぶたにく とりにく ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが しょうが にんにく はくさい りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	こめ ごまあぶら さんおんとう かたくりこ なたねあぶら はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ しお チキンブイヨン こしょう さけ みりん しお こしょう さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	651 kcal 26.9 g 27.0 g やきしろちゅう 山城中 こんだて リクエスト献立
11 月	ごはん ぶたじゃが もやしのごま和え	○	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん りょくとうもやし にんじん こまつな	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんとう なたねあぶら しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	563 kcal 21.1 g 13.3 g
12 火 	ごはん あげどりの レモンしょうゆづけ くぎわかめのいために ぶたじる	○	とりにく くぎわかめ ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう しろいりごま ごまあぶら さんおんとう こんにゃく	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう こいくちしょうゆ さけ けずりぶし さけ	672 kcal 32.2 g 21.0 g きつちゅう 木津中 こんだて リクエスト献立
13 水	ごはん ぶたにくの おろしいため ビーランのにゅうめん	○	ぶたにく とりにく かまぼこ	しめじ だいこん こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ	こめ さんおんとう かたくりこ なたねあぶら ビーラン	こいくちしょうゆ さけ みりん しお うすくちしょうゆ しお けずりぶし	588 kcal 27.9 g 14.9 g
14 木	きなこあげパン ベーコンのスープに うみとはだけのサラダ	○	きなこ ベーコン とりにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン	こがたパン グラニューとう ふんとう なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら じょうはくとう なたねあぶら しろいりごま	しお チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ こしょう さけ こいくちしょうゆ こめず	564 kcal 23.4 g 24.9 g
15 金	ごはん ビビンバ わかめスープ	○	あいびきにく わかめ とりにく	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 たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが チンゲンサイ あおねぎ	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 なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	549 kcal 22.3 g 15.4 g いずみがわちゅう 泉川中 こんだて リクエスト献立
18 月	すくなめごはん みそラーメン とりにくのてりやき	○	ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ とりにく	にんじん はくさい コーン ほうれんそう しめじ あおねぎ にんにく しょうが	こめ ちゃんぽんめん なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ チキンブイヨン こいくちしょうゆ みりん さけ	615 kcal 27.3 g 21.9 g きつみなみちゅう 木津南中 こんだて リクエスト献立

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 ちようし 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
19 火	ごはん このほどんのぐ ばいにくあえ	○	たまご かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん みつば りよくとうもやし こまつな にんじん コーン	こめ さんおんどう かたくりこ しょうはくとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし ばいにく こめず こいくちしょうゆ	569 kcal 22.7 g 15.9 g
20 水 	ごはん まぐろのあますがけ いものおづけぱっと りんご	○	まぐろ ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	しょうが はくさい にんじん ごぼう しいたけ あおねぎ りんご 	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう いもち	しお さけ こいくちしょうゆ こめず けずりぶし	654 kcal 30.0 g 16.7 g <b>しょくいく ひこんだて 食育の日献立</b> あおもりけん ～青森県～
21 木	ミルクパン ボークビーンズ だいこんの フレンチサラダ	○	だいず ぶたにく ベーコン 	たまねぎ にんじん だいこん にんじん きゅうり コーン	ミルクパン じゃがいもさんおんどう なたねあぶら なたねあぶら しょうはくとう	トマトケチャップ あかワイン しお ウスターソース こしょう こめず こいくちしょうゆ しお こしょう	635 kcal 28.2 g 23.4 g
22 金 	ごはん オイスターきんぴら ちゅうかふう にくだんごスープ	○	とりにく にくだんご	ごぼう にんじん しょうが はくさい にんじん りよくとうもやし あおねぎ	こめ ごんにゃくさんおんどう ごまあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ オイスターソース みりん さけ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	550 kcal 24.2 g 13.8 g
25 月	むぎごはん さばのごまやき こまつなと もやしののりすあえ みぞれのおすまし	○	さば ツナ きざみのり  とりにく かまぼこ 	しょうが こまつな りよくとうもやし にんじん だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	こめ おおむぎ しろいりごま しろいりごま	さけ こいくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ こめず うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	599 kcal 31.6 g 20.0 g <b>わしょく ひ 和食の日 こんだて 献立</b>
26 火	ごはん にこにこ あきやさいカレー フルーツポンチ	○	ぶたにく   	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ももかん りんごかん みかんかん	こめ  さつまいも さといも なたねあぶら りんごゼリー マスカットゼリー	カレーこ こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ	648 kcal 19.9 g 14.9 g
27 水 	ごはん すぶた トックスープ	○	ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン はくさい にんじん りよくとうもやし あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう ごまあぶら トック なたねあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお トマトケチャップ こめず チキンブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	651 kcal 24.6 g 19.5 g
28 木 	あじつけパン はくさいのクリームに カミカミかいそうサラ ダ	○	とりにく ベーコン  ぎゅうにゅう だっしふんにゅう くきわかめ ひじき ツナ	はくさい たまねぎ にんじん パセリ きりぼしだいこん きゅうり にんじん	あじつけパン じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら しょうはくとう オリーブオイル	しお こしょう しろワイン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず	628 kcal 25.1 g 24.2 g
29 金	とりごぼうごはん わふうきのごハンバー グ キャベツのみそじる	○	とりにく あぶらあげ  ハンバーグ  あぶらあげ  しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう にんじん しめじ えのきたけ あおねぎ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ なたねあぶら	だしこんぶ しお こいくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	596 kcal 25.8 g 20.1 g

※ 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 ○チンゲンサイ ○だいこん

