

11がつ よていにこんだてひょう(A)

小学校

日	こんだてめい 献立名	さゆう 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 しきっ 脂質
1 金 歯	ごはん ふたにくと ごぼうのしぐれに じやがいものみそじる	○	ふたにく 	ごぼう しょうが あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	こめ こんにゃく なたねあぶら さんおんとう じやがいも	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 きゅりと わかめのすのもの	○	きゅうにく 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 うすぐちしょうゆ こめず こいくちしょうゆ	570 kcal 24.0 g 15.6 g きづだいにちゅう 木津第二中 こんだて リクエスト献立
6 水 歯	ごはん いわしの ポテトごろもあげ ほねぶどみそじる	○	いわしのポテトごろも		こめ なたねあぶら		570 kcal 21.5 g 17.2 g いい歯の日 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	○	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	コッペパン じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう オールスパイス バジル しろワイン	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	○	べーコン きゅうにゅう こなチーズ	コーン クリームコーン たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	チキンブイヨン うすぐちしょうゆ しお	651 kcal 26.9 g 27.0 g やましきちゅう 山城中 こんだて リクエスト献立
11 月	ごはん ふたじやが もやしのごま和え	○	ふたにく 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 うすぐちしょうゆ 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	○	とりにく		こめ	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう	672 kcal 32.2 g 21.0 g
歯	くきわかめのいたために	○	くきわかめ ちりめんじゃこ		かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ	きづちゅう 木津中 こんだて リクエスト献立
13 水	ごはん ふたにくの おろしいため ピーフンのにゅうめん	○	ふたにく 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 さんおんとう かたくりこ なたねあぶら ピーフン	こいくちしょうゆ さけ みりん しお うすぐちしょうゆ 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	○	きなこ		こがたパン グラニューとう ふんとう なたねあぶら	しお	564 kcal 23.4 g 24.9 g
	うみとはたけのサラダ	○	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも なたねあぶら	チキンブイヨン しお うすぐちしょうゆ こいくちしょうゆ こしょう さけ	
15 金	ごはん ビビンバ わかめスープ	○	たいづ ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	549 kcal 22.3 g 15.4 g いづみがわちゅう 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	○	ふたにく しんしゅうみそ あかみそ	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 じょうが	こめ ちゃんぽんめん なたねあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイヨン	615 kcal 27.3 g 21.9 g きづみみちゅう 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	さゆう 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
19 火	ごはん このはどんのぐ 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	さんおんとう かたくりこ	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 ごめず こいくちしょうゆ	569 kcal 22.7 g 15.9 g
20 水	ごはん まぐろのあますかけ いものおつけばっと 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	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう いももち	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 しゃくいく ひこんでて 食育の日献立 あおもりけん ～青森県～
21 木	ミルクパン ポークピーンズ たいこんの フレンチサラダ	○	だいす ぶたにく ベーコン ツナ	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 さんおんとう なたねあぶら なたねあぶら じょうはくとう	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 ごいくちしょうゆ 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 りょくどうもやし あおねぎ	こにゃく さんおんとう 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 みそれのおすまし	○	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 りょくどうもやし にんじん だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	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 わしゃく ひ 和食の日 こんだて 献立
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 りょくどうもやし あおねぎ	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう 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 はぐさいのクリームに 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 だっしるんにゅう ぐきわかめ 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 ごむぎこ バター なたねあぶら じょうはくとう 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 わふうきのこハンバー グ キャベツのみぞしる	○	とりにく あぶらあげ ハシバーグ 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 さんおんとう 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。

こんげつ しょう ょてい きづ かわし さん しょくせい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○チングンサイ ○だいこん

