

11がつ よていにこんだてひょう(B)

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	あじつけパン	○			あじつけパン		667 kcal 21.6 g 26.7 g ハロウィン こんだて 献立
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ	なたねあぶら		
	カラフルサラダ		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	こいくちしょうゆ こめず	
	トマトスープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	トマトケチャップ しお トマトピューレ こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ		
5 火	ごはん	○			こめ		570 kcal 21.5 g 17.2 g いい歯の日 こんだて 献立
	いわしの ポテトごろもあげ		いわしのポテトごろも		なたねあぶら		
	ほねふとみそしる		きぬあつあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	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	じゃがいも	けずりぶし	
歯	あじつけのり		あじつけのり				
6 水	ごはん	○			こめ		570 kcal 24.0 g 15.6 g 木津第二中 こんだて リクエスト献立
	すきやきふうに		ぎゅうにく やきどうふ	はくさい たまねぎ しゅんぎく あおねぎ	なたねあぶら さんおんとう こんにゃく やきふ	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
	きゅりど わかめのすのもの		わかめ ちりめんじゃこ	きゅうり	しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こめず こいくちしょうゆ	
7 木	キムチチャーハン	○	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 にんにく	こめ ごまあぶら さんおんとう	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	651 kcal 26.9 g 27.0 g 山城中 こんだて リクエスト献立
	とりのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ なたねあぶら	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ	
	はるさめスープ		ぶたにく	はくさい りよくどうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	
8 金	コッペパン	○			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	じゃがいも オリーブオイル	しお こじょう オールスパイス バジル しろワイン	565 kcal 28.7 g 17.5 g
	コーンクリームスープ		ベーコン ぎゅうにゅう 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 うすくちしょうゆ しお	
11 月	すくなめごはん	○			こめ		
	みそラーメン		ぶたにく 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 しょうが	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
	とりにくのてりやき		とりにく		さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ	木津南中 こんだて リクエスト献立
12 火	ごはん	○			こめ		
	ぶたにくの おろしいため		ぶたにく	しめじ たいこん こまつな えのきたけ	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん しお	588 kcal 27.9 g 14.9 g
	ピーフンのにゅうめん		とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ	ピーフン	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
13 水	ごはん	○			こめ		
	あげどりの レモンしょうゆづけ		とりにく		かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンカジュウ	672 kcal 32.2 g 21.0 g 木津中 こんだて リクエスト献立
	くきわかめのいために		くきわかめ ちりめんじゃこ		しろいりごま ごまあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ	
歯	ぶたじる		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	こんにゃく	けずりぶし さけ	
14 木	ごはん	○			こめ		
	ビビンバ		あいびきにく	にんにく しょうが りよくどうもやし にんじん せんまい にら	じろいりごま 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	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン	549 kcal 22.3 g 15.4 g 泉川中 こんだて リクエスト献立
	わかめスープ		わかめ とりにく	たまねぎ にんじん りよくどうもやし しょうが チングンサイ あおねぎ	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
15 金	きなこあげパン	○	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	
	ベーコンのスープに		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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ こしょう さけ	564 kcal 23.4 g 24.9 g
	うみとはたけのサラダ		だいす 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	
18 月	ごはん	○			こめ		
	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 りよくどうもやし にんじん こまつな	じゃがいも こんにゃく さんおんとう なたねあぶら じろいりごま 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

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 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 まぐろのあますかけ いものおつけばっと	○	まぐろ ふたにく 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 しゃいくひこんだて 食育の日献立 あおもりけん ～青森県～
20 水	ごはん このはどんなぐ ぱいにくあえ	○	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 りょうはくとう 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 ぱいにく こめず こいくちしょうゆ	569 kcal 22.7 g 15.9 g
21 木	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 りょくとうもやし あおねぎ	こめ こにゃく さんおんとう 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
22 金	ミルクパン ポークピニーズ だいこんの フレンチサラダ	○	たいづ ふたにく 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 こいくちしょうゆ しお こしょう	635 kcal 28.2 g 23.4 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 わしゃくひ 和食の日 こんだて 献立
26 火	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
27 水	ごはん にごにこ 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
28 木	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 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 みりん けずりぶし	596 kcal 25.8 g 20.1 g
29 金	あじつけパン はくさいのクリームに カミカミかいぞうサラ ダ	○	とりにく ベーコン きゅうにゅう だっしりんにゅう 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 きりほじだいこん 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

- ※ 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 よてい き づ がわしさん しょくさい
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

