

11がつ よていにんだてひょう(B)

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	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	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 チキンフイヨン 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		
	ほねぶとみそしる		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	
6 水	あじつけのり	○	あじつけのり				570 kcal 24.0 g 15.6 g きつ だいに ちゅう 木津第二中 こんだて リクエスト献立
	ごはん				こめ		
	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	
7 木	きゅりと 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	651 kcal 26.9 g 27.0 g やましろうちゅう 山城中 こんだて リクエスト献立
	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	こめ ごまあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ しお チキンフイヨン こしょう	
	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	さけ みりん しお こしょう さけ こいくちしょうゆ	
8 金	はるさめスープ	○	ぶたにく	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	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンフイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	565 kcal 28.7 g 17.5 g
	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 こしょう オールスパイス バジル しろワイン	
11 月	コーンクリームスープ	○	ベーコン 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	チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお	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
	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 チキンフイヨン	
12 火	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	588 kcal 27.9 g 14.9 g
	ごはん				こめ		
	ぶたにくの おろしいため		ぶたにく	しめじ だいこん 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	
13 水 	ビ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	ビーフン	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	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
	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 レモンかじゅう	
14 木	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	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
	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	
	ごはん				こめ		
15 金	ビビンバ	○	あいびきにく	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	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	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン	564 kcal 23.4 g 24.9 g
	わかめスープ		わかめ とりにく	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	ごまあぶら なたねあぶら	チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
	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	
18 月	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	チキンフイヨン しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	563 kcal 21.1 g 13.3 g
	うみとはだけのサラダ		だいず 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	こしょう さけ こいくちしょうゆ こめず	
	ごはん				こめ		
18 月	ぶたじゃが	○	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん	じゃがいも こんにゃく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ	563 kcal 21.1 g 13.3 g
	もやしのごま和え			りょくとうもやし にんじん こまつな	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	

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 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 しょくいく 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 りょくとうもやし こまつな にんじん コーン	こめ さんおんとう かたくりこ じょうはくとう 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
21 木	ごはん オイスターきんびら 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 こんにゃく 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
22 金	ミルクパン ポークビーンズ だいごんの フレンチサラダ	○	だいず ぶたにく ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん だいごん 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 りょくとうもやし にんじん だいごん 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 わしょく 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
28 木	とりごぼうごはん わふうぎのごハンバー グ キャベツのみぞしる	○	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
29 金	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 きりぼしだいごん 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 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ー（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 ○だいごん

