

## 11月 予定献立表 (A)

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 金 	ごはん 豚肉とごぼうの しぐれ煮 じゃがいものみそ汁	○	豚肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		 にんじん 青ねぎ	ごぼう しょうが 玉ねぎ しめじ	こんにゃく 三温糖 じゃがいも	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
5 火	ごはん すき焼き風煮 きゅうりと わかめの酢の物	○	牛肉 焼き豆腐		しゅんきく 青ねぎ わかめ ちらめんじゃこ	白菜 玉ねぎ きゅうり	三温糖 焼き麸 こんにゃく 上白糖	なたね油 白いりごま 白すりごま	酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 米酢 濃口しょうゆ	698 kcal 28.8 g 18.2 g <b>木津第二中 リクエスト献立</b>
6 水 	ごはん いわしのポテト衣揚げ 骨太みそ汁 味付けのり	○	いわしのポテト衣 絹厚揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ 味付けのり	小松菜 にんじん 青ねぎ	しめじ えのきたけ 干しいたけ	じゃがいも	米 なたね油	削り節	712 kcal 26.0 g 20.9 g <b>いい歯の日 献立</b>
7 木	コッペパン チキンとポテトの ハーブ炒め コーンクリーミースープ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく コーン 玉ねぎ クリームコーン	じゃがいも オリーブオイル	コッペパン 塩 こしょう オールスパイス バジル 白ワイン チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩		705 kcal 35.5 g 20.5 g
8 金	キムチチャーハン 鶏の唐揚げ 春雨スープ	○	豚肉 鶏肉 豚肉		にんじん 青ねぎ にんじん 青ねぎ	白菜キムチ 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん 青ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ しょうが	米 三温糖 片栗粉 春雨	ごま油 なたね油 ごま油 なたね油	濃口しょうゆ 塩 チキンブイヨン こしょう 酒 みりん 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ チキンブイヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	808 kcal 32.4 g 32.7 g <b>山城中 リクエスト献立</b>
11 月	ごはん 豚じゃが もやしのごま和え	○	豚肉 さつま揚げ	にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ 緑豆もやし 上白糖	じゃがいも こんにゃく 三温糖 白いりごま 白すりごま	米 なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ		695 kcal 25.1 g 15.1 g
12 火 	ごはん 揚げ鶏の レモンしょうゆ漬け 茎わかめの炒め煮 豚汁	○	鶏肉 茎わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ			片栗粉 三温糖 三温糖 大根 ごぼう	なたね油 白いりごま ごま油 こんにゃく	酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ レモン果汁 濃口しょうゆ 酒 削り節 酒		833 kcal 39.2 g 25.0 g <b>木津中 リクエスト献立</b>
13 水	ごはん 豚肉のおろし炒め ピーフンのにゅうめん	○	豚肉 鶏肉 かまぼこ		小松菜 にんじん 青ねぎ	しめじ 大根 えのきたけ 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	三温糖 片栗粉 ピーフン	なたね油 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 薄口しょうゆ 塩 削り節		722 kcal 34.1 g 17.3 g
14 木	きなこ揚げパン ベーコンのスープ煮 海と畑のサラダ	○	きな粉 ベーコン 鶏肉 大豆 ツナ		にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	小型パン 粉糖 グラニュー糖 なたね油	塩		687 kcal 28.0 g 29.7 g
15 金	ごはん ビビンバ わかめスープ	○	合びき肉 鶏肉	にんじん わかめ	にんじん にら にんじん チングンサイ 青ねぎ	にんにく しょうが 緑豆もやし ぜんまい 玉ねぎ 緑豆もやし しょうが	三温糖 片栗粉 なたね油	白いりごま 白すりごま ごま油 なたね油 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 チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	676 kcal 27.0 g 17.7 g <b>泉川中 リクエスト献立</b>
18 月	少なめごはん みそラーメン 鶏肉の照り焼き	○	豚肉 信州みそ 赤みそ 鶏肉		にんじん ほうれん草 青ねぎ	白菜 コーン しめじ にんにく しょうが	米 ちゃんぽん麺 三温糖 片栗粉	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん 酒	748 kcal 32.5 g 25.2 g <b>木津南中 リクエスト献立</b>

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		
19 火	ごはん						米			
	木の葉丼の具	○	鶏卵 油揚げ		にんじん みつば	玉ねぎ	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	699 kcal 27.4 g 18.5 g
	梅肉和え				小松菜 にんじん	緑豆もやし コーン	上白糖	ごま油	梅肉 米酢 濃口しょうゆ	
20 水	ごはん						米			
	まぐろの甘酢がけ	○	まぐろ			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	塩 酒 濃口しょうゆ 米酢 削り節	803 kcal 36.8 g 19.4 g
	いものおつけばっど		豚肉 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	白菜 ごぼう しいたけ	いももち			食育の日献立 ～青森県～
21 木	りんご					りんご				
	ミルクパン						ミルクパン			
	ポークピニーズ	○	大豆 豚肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 赤ワイン 塩 ウスターソース こしょう	797 kcal 34.9 g 28.5 g
22 金	大根のフレンチサラダ		ツナ		にんじん	大根 コーン きゅうり	上白糖	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう	
	ごはん						米			
	オイスターきんぴら	○	鶏肉		にんじん	ごぼう しょうが	こんにゃく 三温糖	ごま油	濃口しょうゆ オイスターソース みりん 酒	672 kcal 29.1 g 15.8 g
25 月	中華風肉団子スープ		肉団子		にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし		ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
	麦ごはん						米 大麦			
	さばのごま焼き	○	さば			しょうが		白いりごま	酒 濃口しょうゆ みりん	727 kcal 37.8 g 23.0 g
26 火	さばのさわやか和え		ツナ	きざみのり	小松菜 にんじん	緑豆もやし		白いりごま	濃口しょうゆ 米酢	和食の日 献立
	小松菜と もやしのり酢和え		鶏肉 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節 だし昆布	
	みそれのおすまし									
27 水	ごはん						米			
	にこにご秋野菜カレー	○	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	さつまいも さといも	なたね油	カレー粉 こしょう 塩 カレールウ 濃口しょうゆ	804 kcal 24.1 g 18.5 g
	フルーツポンチ					もも缶 りんご缶 みかん缶	りんごゼリー マスカット ゼリー			
28 木	ごはん						米			
	酢豚	○	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ	片栗粉 三温糖	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ 塩 トマトケチャップ 米酢 チキンブイヨン	810 kcal 29.7 g 22.9 g
	トックスープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし	トック	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン	
29 金	味付けパン						味付けパン			
	白菜のクリーム煮	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター なたね油	塩 こしょう 白ワイン	790 kcal 31.1 g 29.2 g
	カミカミ海藻サラダ		ツナ	茎わかめ ひじき	にんじん	切干大根 きゅうり	上白糖	オリーブオイル	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 米酢	
29 金	鶏ごぼうごはん	○	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう	米	なたね油	だし昆布 濃口しょうゆ 酒 塩	729 kcal 30.7 g 23.4 g
	和風きのこハンバーグ		ハンバーグ		青ねぎ	しめじ えのきたけ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん	
	キャベツのみぞ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ			削り節	

- ※ 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 ○チンゲンサイ ○大根

