


11月 予定献立表 (A)

中学校

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	○					米			
	豚肉とごぼうの しぐれ煮		豚肉			ごぼう しょうが	こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	725 kcal 29.6 g 20.2 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		煮干し	
5 火	ごはん	○					米			
	ずき焼き風煮		牛肉 焼き豆腐		しゅんぎく 青ねぎ	白菜 玉ねぎ	三温糖 焼き麴 こんにゃく	なたね油	酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	698 kcal 28.8 g 18.2 g
	きゅうりと わかめの酢の物			わかめ ちりめんじゃこ		きゅうり	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 濃口しょうゆ	木津第二中 リクエスト献立
6 水 	ごはん	○					米			
	いわしのポテト衣揚げ		いわしのポテト衣					なたね油		712 kcal 26.0 g 20.9 g
	膏太みそ汁		絹厚揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	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		削り節	いい歯の日 献立
7 木	コッペパン	○					コッペパン			
	チキンとポテトの ハーブ炒め		鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	塩 こしょう オールスパイス バジル 白ワイン	705 kcal 35.5 g 20.5 g
	コーンクリームスープ		ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ クリームコーン	じゃがいも		チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
8 金	キムチチャーハン	○	豚肉		にんじん 青ねぎ	白菜キムチ 玉ねぎ	米 三温糖	ごま油	濃口しょうゆ 塩 チキンブイヨン こしょう 酒 みりん	808 kcal 32.4 g 32.7 g
	鶏の唐揚げ		鶏肉			しょうが にんにく しょうが にんにく	片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ	
	春雨スープ		豚肉		にんじん 青ねぎ	白菜 玉ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ しょうが	春雨	ごま油 なたね油	チキンブイヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	山城中 リクエスト献立
11 月	ごはん	○					米			
	豚じゃが		豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ	695 kcal 25.1 g 15.1 g
	もやしのごま和え				にんじん 小松菜	緑豆もやし	上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ	
12 火 	ごはん	○					米			
	揚げ鶏の レモンしょうゆ漬け		鶏肉				片栗粉 三温糖	なたね油	酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ レモン果汁	833 kcal 39.2 g 25.0 g
	茎わかめの炒め煮			茎わかめ ちりめんじゃこ			三温糖	白いりごま ごま油	濃口しょうゆ 酒	木津中 リクエスト献立
13 水	ごはん	○					米			
	豚肉のおろし炒め		豚肉		小松菜	しめじ 大根 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 塩	722 kcal 34.1 g 17.3 g
	ビーランのにゅうめん		鶏肉 がまぼこ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	ビーラン		薄口しょうゆ 塩 削り節	
14 木	きなこ揚げパン	○	きな粉				小型パン 粉糖 グラニュー糖	なたね油	塩	
	ベーコンのスープ煮		ベーコン 鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ こしょう	687 kcal 28.0 g 29.7 g
	海と畑のサラダ		大豆 ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	上白糖	なたね油 白いりごま	濃口しょうゆ 米酢	
15 金	ごはん	○					米			
	ビビンバ		谷びき肉		にんじん にら	にんにく しょうが 緑豆もやし ぜんまい	三温糖 片栗粉	白いりごま 白すりごま ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ みりん 塩 トウパンジャン	676 kcal 27.0 g 17.7 g
	わかめスープ		鶏肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし しょうが		ごま油 なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	泉川中 リクエスト献立
18 月	少なめごはん	○					米			
	みそラーメン		豚肉 信州みそ 赤みそ		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	ちゃんぽん麺	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ チキンブイヨン	748 kcal 32.5 g 25.2 g
	鶏肉の照り焼き		鶏肉				三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 酒	木津南中 リクエスト献立

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 かまぼこ 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	803 kcal 36.8 g 19.4 g
	いものおづけばっと りんご		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 りんご	いももち		削り節	食育の日献立 ～青森県～
21 木	ミルクパン	○					ミルクパン			
	ポークビーンズ		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
	大根のラレンジサラダ		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	
22 金 	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
	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	
25 月	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
	小松菜と もやしののり酢和え みぞれのおすまし		ツナ	きざみのり	小松菜 にんじん にんじん 青ねぎ 	緑豆もやし 大根 えのきたけ		白いりごま	濃口しょうゆ 米酢	和食の日 献立
26 火	ごはん	○					米 			
	にこにこ秋野菜カレー		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
	ブルーツボンヂ					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			
27 水 	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	
28 木 	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 	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	
	ギャベツのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	ギャベツ 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。

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

