


日	こんだてめい 献立名	あか なか ま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとなる	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
1 金 	ごはん ぶたにくと ごぼうのしぐれに じゃがいものみそしる	ぶたにく  あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう しょうが たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ こんにゃく なたねあぶら さんおんとう じゃがいも	こいくちしょうゆ みりん さけ にほし
5 火 モッ さい に ちやう 木津第二中 リクエスト 献立	ごはん すきやきぶうに きゅうりと わかめのすのもの	ぎゅうにく 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	こめ 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 うすくちしょうゆ こめず こいくちしょうゆ
7 木	コッペパン チキンとポテトの ハーブいため コーンクリームスープ	とりにく ベーコン きゅうにゅう ごなチーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ コーン クリームコーン パセリ たまねぎ にんじん	コッペパン じゃがいも オリーブオイル じゃがいも	しお こしょう バジル オールスパイス しろワイン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお
8 金 やましろちやう 山城中 リクエスト 献立	キムチチャーハン とりのからあげ はるさめスープ	ぶたにく とりにく ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんにく にんじん あおねぎ しょうが しょうが にんにく 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	こめ ごまあぶら さんおんとう かたくりこ なたねあぶら はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	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 しお こしょう さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ
12 火  モッ さい に ちやう 木津中 リクエスト 献立	ごはん あげどりの レモンしょうゆづけ くきわかめのいために ぶたじる	とりにく くきわかめ ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	 だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう しろいりごま ごまあぶら さんおんとう こんにゃく	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう こいくちしょうゆ さけ けずりぶし さけ
14 木	きなこあげパン ベーコンのスープに うみどほだけのサラダ	きなこ ベーコン とりにく だいず ツチ	 にんじん たまねぎ ごまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン	こがたパン グラニューとう ふんとう なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら じょうはくとう なたねあぶら しろいりごま	しお 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 こいくちしょうゆ こめず
15 金 いばおがわちやう 泉川中 リクエスト 献立	ごはん ビビンバ わかめスープ	あいびぎにく わかめ とりにく	にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし ぜんまい にら 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	こめ 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 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 チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ
19 火	ごはん このぼどんのぐ ばいにくあえ	たまご かまぼこ あぶらあげ ばいにくあえ	たまねぎ にんじん みつば りょくとうもやし ごまつな 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
21 木	ミルクパン ボークビーンズ だいこんの フレンチサラダ	だいず ぶたにく ベーコン ツチ	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
22 金 	ごはん オイスターきんぴら ちゅうがふう 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
26 火	ごはん にこにこ あきやさいカレー ブルーツボンチ	ぶたにく ブルーツボンチ	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
28 木 	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 きゅうにゅう だっしふんにゅう くきわかめ ひじき ツチ	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 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
29 金	とりごぼうごはん わふうぎのごハンバーグ キャベツのみそしる	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	だしごんぶ 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

- ※ 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。
- ※ 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。

○こめ ○あおねぎ ○チンゲンサイ ○だいこん

