

## 11がつ よていにこんだてひょう(A)

日	こんだけめい 献立名	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 歯	ごはん ふたにくと ごぼうのしぐれに じゃがいものみそしる	ふたにく 箸	ごぼう しょうが	ごめ こんにゃく なたねあぶら さんおんとう じゃがいも	こいくちじょうゆ みりん さけ にほし
5 火 木津第二中 リクエスト 献立	ごはん すきやきふうに きゅりと 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	ばくさい たまねぎ しゅんきく 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 じろいりごま じろすりごま じょうはくとう	さけ こいくちじょうゆ うすくちじょうゆ こめず こいくちじょうゆ
7 木	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	コッペパン じゃがいも オリーブオイル	じお こしょう バジル オールスパイス しろワイン
8 金 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	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 バセリ たまねぎ にんじん	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	こいくちじょうゆ しお チキンブイヨン こしょう さけ みりん じお こしょう さけ こいくちじょうゆ チキンブイヨン こいくちじょうゆ しお こしょう さけ
12 火 木津中 リクエスト 献立	ごはん あげどりの レモンじょうゆづけ くきわかめのいために	とりにく くきわかめ ちりめんじゃこ	はくさい たまねぎ にんにく にんじん あおねぎ しょうが	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう じろいりごま ごまあぶら さんおんとう だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	さけ じお こしょう こいくちじょうゆ レモンかじゅう こいくちじょうゆ さけ けずりぶじ さけ
14 木	きなこあげパン ベーコンのスープに	きなこ	にんじん たまねぎ こまつな	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	じお
	うみどはたけのサラダ	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 じろいりごま	チキンブイヨン しお うすくちじょうゆ こいくちじょうゆ こしょう さけ
15 金 泉川中 リクエスト 献立	ごはん ビビンバ わかめスープ	あいびきにく	にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし せんまい にら	こめ 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 ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちじょうゆ みりん じお トウパンジャン チキンブイヨン うすくちじょうゆ しお こしょう さけ
19 火	ごはん このはどんのく はいにくあえ	たまご かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん みつば	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	こいくちじょうゆ うすくちじょうゆ みりん さけ じお けずりぶし はいにく こめず こいくちじょうゆ
21 木	ミルクパン ポークピーツ だいこんの フレンチサラダ	だいず 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 こいくちじょうゆ じお こしょう
22 金 歯	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	ごぼう にんじん しょうが	こめ ごまあぶら ごまあぶら	こいくちじょうゆ オイスターソース みりん さけ チキンブイヨン うすくちじょうゆ しお
26 火	ごはん にこにこ あきやさいカレー フルーツポンチ	ふたにく	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	カレーご こしょう しお カレールウ こいくちじょうゆ
28 木 歯	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 だっしんにゅう くきわかめ ひじき ツナ	ばくさい 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 ごむぎご バター なたねあぶら じょうはくとう オリーブオイル	じお こしょう しろワイン こいくちじょうゆ うすくちじょうゆ こめず
29 金	とりごぼうごはん わふうきのごハンバーグ 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 しんじゅうみそ あかみそ	ごぼう にんじん しめじ えのきだけ 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 さんおんとう なたねあぶら けずりぶし	だしこんぶ しお こいくちじょうゆ さけ こいくちじょうゆ さけ みりん

※ 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。

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

