

## 12かづ よていにこんだてひょう(A)

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 乳	あか なか ま 赤の仲間 からだ 体をつくるもととなる	みどり なか ま 緑の仲間 からだ ちうし との 体の調子を整える	き 黄の仲間 エネルギーのもととなる	その他	エネルギー たんぱく質 しあわせ 脂質
2月	ごはん				こめ		
	とりにくのこうみやき	とりにく		しょうが たまねぎ	さんおんとう しろいりごま	さけ みりん こいくちしようゆ いちみとうがらし	
	レモンあえ	○ ちりめんじゅこ	キャベツ にんじん			レモンかじゅう こいくちしようゆ	635 kcal 27.4 g 22.7 g
	とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかもそ	たまねぎ にんじん あおねぎ			けずりぶし	
3月	ごはん				こめ		
	あつあげのカレーだしあんかけ	○ ぶたひきにく きぬあつあげ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ		なたねあぶら かたくりこ	カレールウ こいくちしようゆ ウスターソース しお カレーこ けずりぶし	583 kcal 24.6 g 18.7 g
	たぬきじる	さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ しょうが		こんにゃく	うすくちしようゆ しお けずりぶし みりん	
4月	ごはん				こめ		
	ぶりにくとたいこんのちゅうかに	○ ぶりにく きぬあつあげ	たいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが ににく		さんおんとう なたねあぶら ごまあぶら かたくりこ	チキンフィヨン こいくちしようゆ うすくちしようゆ さけ しお	566 kcal 23.0 g 16.3 g
	しゅんぎくのナムル		りょくとうもやし しゅんぎく にんじん		しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こめず こいくちしようゆ	
5月	こがたパン				こがたパン		
	クリームスパゲティ	○ ベーコン とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ほうれんそう	スパゲティ バター こむぎこ なたねあぶら		しお チキンフィヨン さけ	600 kcal 24.1 g 23.9 g
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり		しろすりごま じょうはくとう なたねあぶら	こめず しお こしょう	
6月	むぎいりわかめごはん	たきこみわかめ			こめ おおむぎ		
	わかさきのなんばんづけ	○ わかさき	あおねぎ しょうが		さんおんとう なたねあぶら	さけ こめず こいくちしようゆ	565 kcal 22.8 g 15.3 g
	かすじる	ぶりにく とうふ しんしゅうみそ あかもそ	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ		こんにゃく	さけかす けずりぶし	
9月	ごはん				こめ		
	とりにくとキャベツのみそいため	○ とりにく あかもそ	キャベツ にんじん ピーマン ににく		さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ	533 kcal 25.8 g 11.2 g
	すましじる		わかめ とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ みつば ほししいたけ		うすくちしようゆ しお けずりぶし	
10月	ごはん				こめ		
	カミカミぶりのキムチ	○ ぶりにく	ごぼう にんじん たまねぎ はくさいキムチ たけのこ あおねぎ ににく しょうが		ごまあぶら さんおんとう	しお さけ こいくちしようゆ	572 kcal 22.6 g 15.7 g
	ちゅうかぶう たまごのコーンスープ	たまご ベーコン	クリームコーン たまねぎ はくさい コーン あおねぎ		ごまあぶら かたくりこ	チキンフィヨン さけ うすくちしようゆ しお こしょう	
11月	ごはん				こめ		
	さはのたつたあげ	さは	しょうが		かたくりこ なたねあぶら	こいくちしようゆ みりん さけ	
	よせなべ	○ とりにく あぶらあげ	しゅんぎく はくさい にんじん だいこん	マロニー		けずりぶし うすくちしようゆ こいくちしようゆ さけ みりん しお	677 kcal 31.5 g 24.5 g
12月	しょくパン ママレードジャム チリコンカン	○ ミックスピーンズ あいびきミンチ	たまねぎ にんじん ににく トマトみずに		しょくパン ママレードジャム		
	はくさいのスープ	とりにく	はくさい にんじん しめじ こまつな	じゃがいも		トマトケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう チリパウダー クミン ナツメグ	580 kcal 24.5 g 17.2 g
	ごはん にこにこ ぶゆやさいカレー	○ とりにく	ににく しょうが たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	じゃがいも なたねあぶら		チキンブイヨン しお うすくちしようゆ こしょう	
13月	ひじきと れんこんのサラダ	ひじき ツナ	キャベツ にんじん れんこん コーン	しろいりごま しろすりごま ノンエッグマヨネーズ		うすくちしようゆ こめず こいくちしようゆ	597 kcal 22.7 g 15.9 g
	ツナだいすごはん	だいす ツナ	ごぼう たけのこ しょうが あおねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら		うすくちしようゆ しお だしこんぶ みりん さけ	
16月	ほっけのしおやき ぶゆやさいのみそしる	○ ほっけ あぶらあげ しんしゅうみそ あかもそ	だいこん はくさい えのきたけ ほうれんそう にんじん あおねぎ	マロニー マロニー		けずりぶし	531 kcal 29.4 g 17.3 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 からだの調子を整える	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
17 火	ごはん とりのチリソース	○	とりにく	しろねぎ	こめ	トマトケチャップ トウバンジャン こいくちしょうゆ	677 kcal 25.6 g 25.4 g
	ちゅうかスープ	○	ぶたにく	はくさい りょくどうもやし チングンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	なたねあぶら ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
	ごはん かしわのじゅんじゅん あかこんサラダ	○	とりにく やきどうふ ツナ	たまねぎ にんじん こぼう あおねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ ちょうじふ さんおんとう あかこんにゃく ノンエッグマヨネース しろすりごま	こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし こめず しお	603 kcal 28.9 g 15.9 g <b>食育の日献立</b> ～滋賀県～
19 木	ごはん ぶたにくのゆずいため	○	ぶたにく あぶらあげ	はくさい にんじん えのきたけ	こめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ みりん しお ゆずかじゅう けずりぶし	587 kcal 25.3 g 16.9 g <b>冬至献立</b>
	かぼちゃのみぞしる	○	とりにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ かぼちゃ しめじ あおねぎ	かぼちゃ しめじ	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
20 金	ケチャップライス	○	ポークワインナー	にんじん たまねぎ コーン にんにく パセリ	こめ なたねあぶら	しお トマトケチャップ こしょう	649 kcal
	ローストチキン	○	とりにく		さんおんとう かたくりこ	しお こしょう しろワイン みりん こいくちしょうゆ	25.1 g 25.4 g
	コンソメスープ	○	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
	いちごの カップデザート				いちごのかップデザート		<b>クリスマス</b> ～こんだて 献立～

- ※ 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。

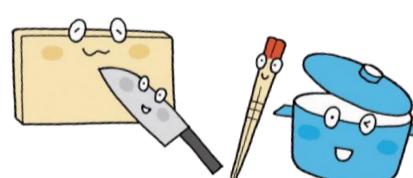
### 今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○たけのこ ○しゅんぎく ○チングンサイ  
○だいこん



### ～あなたが知りたい給食レシピ～ ホームページにて公開中！

1学期に実施しました「あなたが知りたい給食レシピ、教えてください！」アンケートへのご協力ありがとうございました。  
たくさんのお問い合わせをいただき、とてもうれしく思います。アンケートの結果をもとに、要望の多かった給食レシピをホームページにて公開しています。お家の献立作りにお役立てください。



↑レシピはこちらから