






12がつ よていにこんだてひょう(A)

小学校

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	赤の仲間 <small>あかなかま</small> からだ 体をつくるもとになる	緑の仲間 <small>みどりなかま</small> からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	黄の仲間 <small>きなかま</small> エネルギーのもとになる	その他 <small>た</small>	エネルギー たんぱく質 脂質 <small>しろうしつ</small>
2月	ごはん	○			こめ		635 kcal 27.4 g 22.7 g
	とりにくのごうみやき		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 こいくちしょうゆ いちみつがらし	
	レモンあえ		ちりめんじゃこ	キャベツ にんじん		レモンかじゅう こいくちしょうゆ	
	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 あかみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ		けずりぶし	
3火	ごはん	○			こめ		583 kcal 24.6 g 18.7 g
	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 こいくちしょうゆ ウスターソース しお カレーこ けずりぶし	
	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	うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	
4水	ごはん	○			こめ		566 kcal 23.0 g 16.3 g
	ぶたにくとだいこんの ちゅうかに		ぶたにく きぬあつあげ 	だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さんおんとう なたねあぶら ごまあぶら かたくりこ	チキンブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお	
5木 	ごはん	○			こめ		600 kcal 24.1 g 23.9 g
	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	こがたパン スパゲティ バター こむぎこ なたねあぶら	しお チキンブイヨン さけ	
6金 	ごはん	○			こめ おおむぎ		565 kcal 22.8 g 15.3 g
	むぎいりわかめごはん		たきこみわかめ		さんおんとう なたねあぶら	さけ こめず こいくちしょうゆ	
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ 	あおねぎ しょうが	こんにゃく	さけかす けずりぶし	
9月	ごはん	○			こめ		533 kcal 25.8 g 11.2 g
	とりにくとキャベツの みそいため		とりにく あかみそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	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	
	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		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
10火 	ごはん	○			こめ		572 kcal 22.6 g 15.7 g
	カミカミぶたキムチ		ぶたにく	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 にんにく しょうが	ごまあぶら さんおんとう	しお さけ こいくちしょうゆ	
11水	ごはん	○			こめ		677 kcal 31.5 g 24.5 g
	さばのだつたあげ		さば	しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん さけ	
12木	ごはん	○			こめ		580 kcal 24.5 g 17.2 g
	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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ みりん しお	
	しょくパン マーマレードジャム チリゴンカン		ミックスビーンズ あいびきミンチ	たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに	しょくパン マーマレードジャム さんおんとう なたねあぶら	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	
13金 	ごはん	○			こめ		597 kcal 22.7 g 15.9 g
	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	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう	
	にこにこ ふゆやさいかレー		とりにく 	にんにく 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	しお カレーこ こしょう カレールウ こいくちしょうゆ	
16月	ごはん	○			こめ		531 kcal 29.4 g 17.3 g
	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	こめず こいくちしょうゆ	
	ツナだいずごはん		だいず 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	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん さけ	
16月	ごはん	○			こめ		531 kcal 29.4 g 17.3 g
	ほっけのしおやき		ほっけ	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 	 	けずりぶし	
16月	ごはん	○			こめ		531 kcal 29.4 g 17.3 g
	ふゆやさいのみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	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 	 	けずりぶし	

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	赤の仲間 <small>あか なか ま</small> 体をつくるものになる	緑の仲間 <small>みどり なか ま</small> 体の調子を整える	黄の仲間 <small>き なか ま</small> エネルギーのもとになる	その他 <small>た</small>	エネルギー たんぱく質 脂質 <small>じつしつ</small>
17 火	ごはん	○			こめ		677 kcal 25.6 g 25.4 g
	とりのチリソース		とりにく	しろねぎ	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう こまあぶら	トマトケチャップ トウバンジャン こいくちしょうゆ	
	ちゅうかスープ		ぶたにく	はくさい りょくとうもやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	なたねあぶら こまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
18 水	ごはん	○			こめ		603 kcal 28.9 g 15.9 g
	かしわのじゅんじゅん		とりにく やき豆腐	たまねぎ にんじん こほう あおねぎ	ちょうじふさんおんとう	こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	
	あかこんサラダ		ツナ	きゅうり キャベツ コーン	あかこんにゃく ノンエッグマヨネース しろすりごま	こめず しお	
19 木	ごはん	○			こめ		587 kcal 25.3 g 16.9 g
	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	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	
	かぼちゃのみそしる		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		けずりぶし	
20 金	ケチャップライス	○	ポークウインナー	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 25.1 g 25.4 g
	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	
	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				いちごのカップデザート		


- ※ 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。

こんげつ しょう よてい き づ がわし さん しゅくざい
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 ○チンゲンサイ
○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。
沢山のリクエストをいただき、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。お家での献立作りにお役立てください。



↑レシピはこちらから

