

12がつ よていにんだてひょう(B)

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 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>しじょうしじょう</small>
2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	
3火	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	
	しゅんぎくのナムル			りょくどうもやし 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	ごめず こいくちしょうゆ	
4水	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	
5木 	むぎいりわかめごはん	○	たきこみわかめ		こめ おおむぎ		565 kcal 22.8 g 15.3 g
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ 	あおねぎ しょうが	さんおんとう なたねあぶら	さけ ごめず こいくちしょうゆ	
	かすじる		ぶたにく とうふ しんしゅうみそ あかみそ	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	
6金 	こがたパン	○			こがたパン		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	スパゲティ バター ごむぎこ なたねあぶら	しお チキンブイヨン さけ	
	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	ごめず しお こしょう	
9月	ごはん	○			こめ		635 kcal 27.4 g 22.7 g
	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	
10火	ごはん	○			こめ		677 kcal 31.5 g 24.5 g
	さばのたつたあげ		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	
	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	
11水 	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	
	ちゅうかふう たまごのコーンスープ		たまご ベーコン	グリーンコーン 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	チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ しお こしょう	
12木 	ごはん	○			こめ		597 kcal 22.7 g 15.9 g
	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	
	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	ごめず こいくちしょうゆ	
13金	しょくパン マーマレードジャム チリコンカン	○			しょくパン マーマレードジャム		580 kcal 24.5 g 17.2 g
			ミックスピーンズ 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	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	
	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	
16月	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	531 kcal 29.4 g 17.3 g
	ほっけのしおやき		ほっけ				
	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
17 火	ごはん	○			こめ		603 kcal 28.9 g 15.9 g <small>いっくく ひんぎんて</small> 食育の日献立 <small>しがけん</small> ～滋賀県～
	かしわのじゅんじゅん		とりにく やきどうふ	たまねぎ にんじん ごぼう 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	ぎゅうり キャベツ コーン	あかこんにやく ノンエッグマヨネース しろすりごま	こめす しお	
18 水	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 ごまあぶら	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 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	
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	○	ポークウインター	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 クリスマス <small>こんだて</small> 献立
	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（やさいかレー）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 しょくざい
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

