

12かづ よていにこんだてひょう(B)

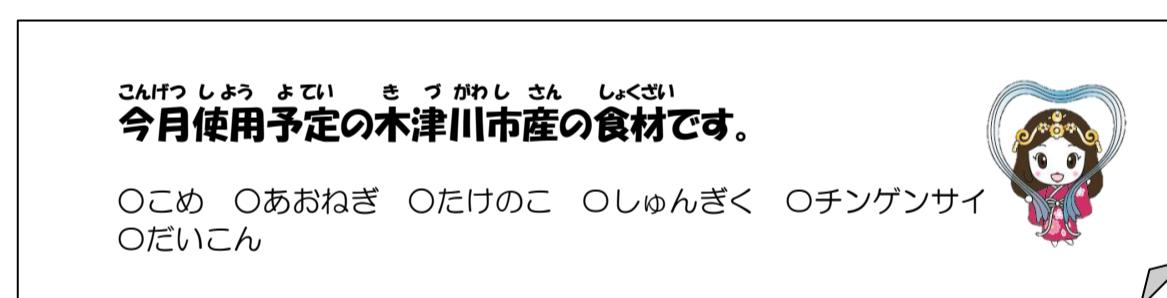
日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 乳	あか なか ま 赤の仲間 体をつくるもとになる	みどり なか ま 緑の仲間 からだ ちよし ととの 体の調子を整える	き 黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 しあわせ 脂質
2月	ごはん				こめ		
	とりにくとキャベツのみそいため	○	とりにく あかみそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ	533 kcal 25.8 g 11.2 g
	すましる		わかめ とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきだけ みつば ほししいたけ		うすぐちしょうゆ しお けずりぶし	
3火	ごはん				こめ		
	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	チキンフィヨン こいくちしょうゆ うすぐちしょうゆ さけ しお	566 kcal 23.0 g 16.3 g
	しゅんきくのナムル				りよくとうもやし しゅんきく にんじん	しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ
4水	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 こいくちしょうゆ 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 えのきだけ あおねぎ しょうが	こんにゃく	うすぐちしょうゆ 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		
	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 こめず こいくちしょうゆ	565 kcal 22.8 g 15.3 g
	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 クリームスパゲティ	○	ベーコン とりにく だっしるんにゅう 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 じょうはくどう なたねあぶら	こめず しお こしょう	
	ごはん				こめ		
9月	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 いちみとうがらし	
	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	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		
	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	しゅんきく はくさい にんじん だいこん 	マロニー	けずりぶし うすぐちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ みりん しお	677 kcal 31.5 g 24.5 g
11水	ごはん				こめ		
	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	こまあぶら さんおんとう	しお さけ こいくちしょうゆ	572 kcal 22.6 g 15.7 g
	ちゅうかふう 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	こまあぶら かたくりこ	チキンフィヨン さけ うすぐちしょうゆ しお こしょう	
12木	ごはん				こめ		
	にこにこ ふゆやさいカレー	○	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	597 kcal 22.7 g 15.9 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	
13金	しょくパン ママレードジャム チリコンカン	○	ミックスピーチ 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	チキンフィヨン しお うすぐちしょうゆ こしょう	
	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	うすぐちしょうゆ しお だしこんぶ みりん さけ	
16月	ほっけのしおやき ふゆやさいのみそしる	○	ほっけ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん はくさい えのきだけ ほうれんそう にんじん あおねぎ   		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 かしわのじゅんじゅん あかこんサラダ	○	とりにく やきとつ ツナ	たまねぎ にんじん こぼつ あおねぎ	ちようじふ 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	こめ みりん けずりぶし	603 kcal 28.9 g 15.9 g
18 水	ごはん とりのチリソース ちゅうかスープ	○	とりにく ぶたにく	しろねぎ 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	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら 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 うすぐちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	677 kcal 25.6 g 25.4 g
19 木	ごはん ぶたにくのゆずいため かぼちゃのみぞしる	○	ぶたにく あぶらあげ とりにく しんしゅうみそ あかみそ	はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ かぼちゃ しめじ あおねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ かぼちゃ	うすぐちしょうゆ 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
20 金	ケチャップライス ローストチキン コンソメスープ いちごの カップデザート	○	ポークワインナー とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン にんにく パセリ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	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 いちごのカップデザート	しお トマトケチャップ こしょう しお こしょう しろワイン みりん チキンブイヨン うすぐちしょうゆ しお	649 kcal 25.1 g 25.4 g
						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。	クリスマス ごんだて 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。

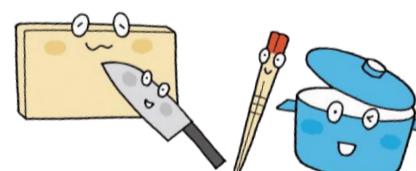


カミカミメニューの日に
とうじょうくん
登場するカム君です。



～あなたが知りたい給食レシピ～ ホームページにて公開中！

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。お家の献立作りにお役立てください。



↑レシピはこちらから