

12月 予定献立表 (A)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	ごはん	○					米			
	鶏肉の香味焼き		鶏肉			しょうが 玉ねぎ	三温糖	白いりごま	酒 濃口しょうゆ みりん 一味唐辛子	770 kcal 32.3 g 26.3 g
	レモン和え			ちらめん じゃこ	にんじん	キャベツ			レモン果汁 濃口しょうゆ	
	豆腐とわかめの みそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ			削り節	
3火	ごはん	○					米			
	厚揚げの カレーだしあんかけ		豚ひき肉 絹厚揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	片栗粉	なたね油	カレールウ カレー粉 濃口しょうゆ 削り節 ウスターーソース 塩	720 kcal 29.6 g 22.0 g
	たぬき汁		さつま揚げ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ しょうが	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 削り節 みりん	
4水	ごはん	○					米			
	豚肉と大根の中華煮		豚肉 絹厚揚げ		にんじん	大根 玉ねぎ 干しこいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	なたね油 ごま油	チキンブイヨン 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩	696 kcal 27.5 g 18.9 g
	春菊のナムル				春菊 にんじん	緑豆もやし		白すりごま 白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ	
5木	小型パン	○					小型パン			
	クリームスパゲティ		ベーコン 鶏肉 ツナ	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ ごぼう きゅうり	スパゲティ 小麦粉 上白糖	バター なたね油 白すりごま なたね油	塩 チキンブイヨン 酒	731 kcal 28.9 g 28.2 g
	ごぼうサラダ								米酢 塩 こしょう	
6金	麦入りわかめごはん	○		炊き込み わかめ			米 おむぎ			
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ		青ねぎ	しょうが	三温糖	なたね油	酒 濃口しょうゆ 米酢	699 kcal 27.1 g 17.6 g
	かす汁		豚肉 豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく		酒かす 削り節	
9月	ごはん	○					米			
	鶏肉とキャベツの みそ炒め		鶏肉 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく	三温糖 片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒	653 kcal 31.3 g 12.2 g
	すまし汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ 干しこいたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節	
10火	ごはん	○					米			
	カミカミ豚キムチ		豚肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ たけのこ にんにく しょうが	三温糖	ごま油	塩 酒 濃口しょうゆ	705 kcal 27.5 g 18.0 g
	中華風卵の コーンスープ		鶏卵 ベーコン		青ねぎ	クリームコーン 玉ねぎ 白菜 コーン	片栗粉	ごま油	チキンブイヨン 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
11水	ごはん	○					米			
	さばの竜田揚げ		さば			しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	833 kcal 38.2 g 28.3 g
	寄せ鍋		鶏肉 油揚げ		春菊 にんじん	白菜 大根	マロニー		削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	
12木	食パン	○					食パン			
	ママレードジャム						ママレード ジャム			
	チリコンカン		ミックスピーンズ 合びき肉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく	三温糖	なたね油	トマトケチャップ 塩 ウスターーソース 赤ワイン こしょう チリパウダー クミン ナツメグ	729 kcal 30.5 g 20.5 g
	白菜のスープ		鶏肉		にんじん 小松菜	白菜 しめじ	じゃがいも		チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ こしょう	
13金	ごはん	○					米			
	にこにこ 冬野菜カレー		鶏肉		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根	じゃがいも	なたね油	塩 カレー粉 こしょう カレールウ 濃口しょうゆ	738 kcal 27.5 g 18.5 g
	ひじきとれんこんの サラダ		ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ れんこん コーン		白いりごま 白すりごま ノンエッグ マヨネーズ	米酢 濃口しょうゆ	
16月	ツナ大豆ごはん	○	大豆 ツナ		青ねぎ	ごぼう たけのこ しょうが	米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 酒	644 kcal 35.0 g 20.0 g
	ほっけの塩焼き		ほっけ		ほうれん草 にんじん 青ねぎ	大根 白菜 えのきたけ				
	冬野菜のみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ						削り節	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 火	ごはん	○				白ねぎ	片栗粉 三温糖	なたね油 ごま油	トマトケチャップ トウバンジャン 濃口しょうゆ	842 kcal 30.9 g 30.6 g
	鶏のチリソース		鶏肉							
	中華スープ		豚肉		チンケンサイ にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし 干しこいだけ			薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン	
18 水	ごはん	○			にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう	丁字麺 三温糖		濃口しょうゆ 酒 みりん 削り節	745 kcal 35.4 g 18.7 g 食育の日献立 ～滋賀県～
	かしわの じゅんじゅん		鶏肉 焼き豆腐						米酢 塩	
	赤こんサラダ		ツナ			きゅうり キャベツ コーン	赤こんにゃく	ノンエッグ マヨネーズ 白すりごま		
19 木	ごはん	○					米			719 kcal 30.7 g 19.7 g 冬至献立
	豚肉のゆず炒め		豚肉 油揚げ		にんじん	白菜 えのきだけ	三温糖 片栗粉	なたね油	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 ゆず果汁	
	かぼちゃのみぞ汁		鶏肉 信州みそ 赤みそ		かぼちゃ 青ねぎ	玉ねぎ しめじ			削り節	
20 金	ケチャップライス	○	ポークワインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン にんにく	米	なたね油	塩 トマトケチャップ こしょう	773 kcal 29.7 g 29.2 g クリスマス 献立
	ローストチキン		鶏肉				三温糖 片栗粉		塩 こしょう 白ワイン みりん 濃口しょうゆ	
	コンソメスープ		豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ		なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
	いちごの カップデザート						いちごの カップデザート			
23 月	ごはん	○					米			791 kcal 38.5 g 22.1 g
	手作りチキンカツ		鶏肉				小麦粉 パン粉	なたね油	塩 こしょう	
	添えキャベツ					キャベツ			薄口しょうゆ	
	小松菜のみぞ汁		油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		小松菜 にんじん 青ねぎ	白菜 しめじ	じゃがいも		削り節	

- ※ 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・脂質は中学生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。

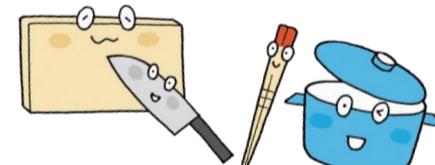


カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

今月使用予定の木津川市産の食材です。



○米 ○青ねぎ ○たけのこ ○春菊 ○大根



↑レシピはこちらから

～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。