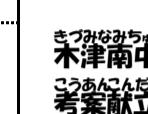


2がつ よていにこんだてひょう(A)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	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
3月	ごはん				ごめ		
	いわしのうめに		いわしのうめに				640 kcal 28.6 g 20.4 g
	だいすとひじきのいりに	○	だいす ひじき あぶらあげ	にんじん	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし	
	ぐだくさんすましる		とうふ とりにく	ごぼう たいこん にんじん あおねぎ しめじ		けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ	 せつぶんにんじて 部分献立
4火	ごはん				ごめ		
	どりのからげ ~みどりすぎて ごめんなちゃい~	○	どりにく		かたくりこ なたねあぶら	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ まっちゃん てんちゃん	684 kcal 26.3 g 26.2 g
	はくさいのみそしる		あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	はくさい たいこん しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	 きづみなみちゃん 木津南中 こうあんなじて 考案献立
5水	ごはん				ごめ		
	みぞれなべ	○	ぶたにく	はくさい しいたけ にんじん だいこん りょくとうもやし しゅんぎく あおねぎ	マロニー	うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ しお さけ	527 kcal 22.9 g 12.8 g
	しゅんぎくのおかかあえ		ちくわ いとかつお	キャベツ しゅんぎく にんじん		こいくちしょうゆ	
6木	ミルクパン				ミルクパン		
	ジャーマンポテト		ポークワインナー	たまねぎ にんじん バセリ	じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう こいくちしょうゆ	538 kcal 21.2 g 18.3 g
	はくさいと ベーコンのスープ	○	あつきりベーコン	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	
7金	とりごぼうおこわ		とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん	ごめ もちごめ なたねあぶら	だしこんぶ さけ しお こいくちしょうゆ	
	ほっけのしおやき	○	ほっけ			くにしようがっこう そだ 恭仁小学校のみんなが育てたくにっこ米(もち米)を使います!	527 kcal 26.6 g 16.3 g
	たぬきじる		さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん しょうが えのきだけ あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	 くにっこ米 こんじて 献立
10月	ごはん				ごめ		
	ビリから ぶたみそどんのぐ	○	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん にら たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	さんおんとう こまあぶら かたくりこ	しお トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ こしょう みりん	557 kcal 24.8 g 14.6 g
	かんてんスープ		かんてん どりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	なたねあぶら こまあぶら	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう	
12水	ごはん				ごめ		
	あじのごまみそやき	○	あじ あかみそ	しょうが	さんおんとう しろいりごま	さけ しお みりん こいくちしょうゆ	582 kcal 28.4 g 16.4 g
	ぶゆやさいのみそしる		あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん はくさい ほうれんそう にんじん あおねぎ		けずりぶし	
13木	ココアあげパン	♡のにんじんをクラスに2つずつプレゼント!			こがたパン グラニューとう ふんとう なたねあぶら	ココア	
	ぶゆやさいのホトフ	○	ポークワインナー とりにく	だいこん たまねぎ にんじん はくさい ブロックリー	じゃがいも なたねあぶら	チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	546 kcal 23.3 g 23.2 g
	レモンふうみのサラダ		ツナ	キャベツ にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	 バレンタイン こんじて 献立
14金	ごはん				ごめ		
	とりそぼろどんのぐ		とりひきにく	たまねぎ コーン にんじん ほししいたけ グリンピース しょうが	さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	543 kcal 23.9 g 14.5 g
	さわにわん		ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	
17月	ごはん				ごめ		
	ぶたにくと ごぼうのしぐれに	○	ぶたにく	ごぼう しょうが	こんにゃく なたねあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ みりん さけ	614 kcal 27.6 g 16.6 g
	いなかみそしる		とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん えのきだけ あおねぎ	しらたまだんご	けずりぶし	
18火	ごはん				ごめ		
	だいすミートいり ビビンバ	○	あいびきにく だいすミート	ににく しょうが にら りょくとうもやし にんじん ぜんまい	しろいりごま しろすりごま さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン	559 kcal 23.1 g 14.9 g
	はるさめスープ		とりにく	はくさい りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ こまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン しお こいくちしょうゆ こしょう さけ	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	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
19 水	ごはん とりにくの しおこうじやき	○	とりにく		こめ	しお しおこうじ	627 kcal 29.1 g 21.5 g
	ひきないり		あぶらあげ	たいこん にんじん	さんおんとう なたねあぶら	けずりぶし こいくちしょうゆ	
	ざくざく		とりにく とうふ	にんじん たいこん ごぼう ほしいたけ	こんにゃく	けずりぶし みりん うすくちしょうゆ さけ しお	しきじくひこなで 食育の白献立 ふしまけん ～福島県～
20 木	こくとうパン ひたにくとだいすの ケチャップいため やさいスープ	○	ひたにく だいす とりにく	たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	こくとうパン	さけ トマトケチャップ ウスターソース しお チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	565 kcal 27.7 g 17.4 g
21 金	ごはん あげどりの レモンしょうゆづけ	○	とりにく		こめ	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう	696 kcal 26.2 g 26.3 g
	こんさいのみぞしる		とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たいこん ごぼう にんじん あおねぎ		けずりぶし	
25 火 歯	ごはん にこにこチキンカレー	○	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ	641 kcal 23.1 g 18.9 g
	きりほしたいこんの ごママヨサラダ		ツナ	きりほしたいこん にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ しお	
26 水	ごはん さばのねぎみそやき	○	さば しろみそ しんしゅうみそ	しょうが あおねぎ	さんおんとう	さけ みりん	585 kcal 26.2 g 18.8 g
	けんちんじる		とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし さけ しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
27 木	コッペパン タンドリーチキン	○	とりにく プレーンヨーグルト		コッペパン	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース カレーこ	606 kcal 27.0 g 26.7 g
	トマトスープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ		トマトケチャップ しお トマトピューレ こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ	
28 金	ごはん こぎつねどんのぐ きょうふうかすじる	○	とりにく あぶらあげ ひたにく しろみそ しんしゅうみそ とうふ	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ ごぼう たいこん にんじん あおねぎ	こめ	さけ みりん しお こいくちしょうゆ さけかす けずりぶし だしこんぶ	656 kcal 28.7 g 20.7 g

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。

こんげつ しよう ょてい きづ かわ し さん しょくさい
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 ○もち米 ○抹茶 ○てん茶

