


2がつ よていにこんだてひょう(A)

小学校

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	あか なか ま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり なか ま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	き なか ま 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	○	いわしのうめに		こめ		640 kcal 28.6 g 20.4 g  むつぎんこんだて 節分献立
	いわしのうめに		いわしのうめに 				
	だいずとひじきのいりに		だいず 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	
	ぐだくさんすましじる		とうふ とりにく	ごぼう だいこん 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 	
4火	ごはん	○			こめ		684 kcal 26.3 g 26.2 g  きつねみちう 木津南中 ごうあんこんだて 考案献立
	とりのからげ ～みどりすぎて ごめんなちゃい～		とりにく		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 てんちゃ	
	はくさいのみそじる		あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	はくさい だいこん しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし 	
5水	ごはん	○			こめ		527 kcal 22.9 g 12.8 g
	みぞれなべ		ぶたにく	はくさい ししいたけ 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	
	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		538 kcal 21.2 g 18.3 g
	ジャーマンポテト		ポークウィンナー	たまねぎ にんじん パセリ	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	
	はくさいと ベーコンのスープ		あつぎりベーコン	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	こめ 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	527 kcal 26.6 g 16.3 g  く にしょうがつこう そだ まい こめ つか 禁に小学校のみんなが育てたくにっこ米（もち米）を使います！  く にっこ米 こんだて 献立 
	ほっけのしおやき		ほっけ				
	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 えのきたけ 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	
10月	ごはん	○			こめ		557 kcal 24.8 g 14.6 g
	ピリから 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 ほしいたけ しょうが にんにく	さんおんとう ごまあぶら 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	
	かんてんスープ		かんてん とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	なたねあぶら ごまあぶら	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	○			こめ		582 kcal 28.4 g 16.4 g
	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	
	ぶゆやさいのみそじる		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	546 kcal 23.3 g 23.2 g  ハレンタイン こんだて 献立 
	ぶゆやさいのポトフ		ポークウィンナー とりにく	だいこん たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	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	
	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	
14金	ごはん	○			こめ		543 kcal 23.9 g 14.5 g
	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	
	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	○			こめ		614 kcal 27.6 g 16.6 g
	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	
	いなかみそじる		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 えのきたけ あおねぎ	しらたまだんご	けずりぶし	
18火	ごはん	○			こめ		559 kcal 23.1 g 14.9 g
	だいずミートいり ビビンバ		あいひきにく だいずミート	にんにく 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	
	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 ほしいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら 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	○			こめ		627 kcal 29.1 g 21.5 g  食育の白献立 ～福島県～
	とりにくの しおこうじゃき		とりにく			しお しおこうじ	
	ひきないり		あぶらあげ	だいこん 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 だいこん ごぼう ほししいたけ	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	
20 木	こくとうパン	○			こくとうパン		565 kcal 27.7 g 17.4 g
	ぶたにくとだいずの ケチャップいため		ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	なたねあぶら	さけ トマトケチャップ ウスターソース しお	
	やさいスープ		とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ		チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお	
21 金	ごはん	○			こめ		696 kcal 26.2 g 26.3 g
	あげどりの レモンしょうゆづけ		とりにく		かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう	
	こんさいのみそしる		とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん ごぼう にんじん あおねぎ		けずりぶし	
25 火 	ごはん	○			こめ		641 kcal 23.1 g 18.9 g
	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	
	きりぼしだいこんの ごまマヨサラダ		ツナ	きりぼしだいこん 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	○			こめ		585 kcal 26.2 g 18.8 g
	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	
	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	○			コッペパン		606 kcal 27.0 g 26.7 g
	ダンドリーチキン		とりにく プレーンヨーグルト			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	
	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 チキンフイヨン うすくちしょうゆ	
28 金	ごはん	○			こめ		656 kcal 28.7 g 20.7 g
	こぎつねどんのぐ		とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお こいくちしょうゆ	
	ぎょうふうかすじる		ぶたにく しろみそ しんしゅうみそ とうふ	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 だしこんぶ	

- ※ 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（やさいかレー）は、アレルギー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   ○もち米   ○抹茶   ○てん茶

