

## 4がつ よていこんだてひょう (A)

日	こんだてめい 献立名	きゅう 牛 乳	あか 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり 緑の仲間 からだ ちょっと 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 しつ 脂質
10 木	ごはん ぶたにくの しょうがいため じゃがいものみそしる	○	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ さんおんどう なたねあぶら かたくりこ じゃがいも	こいくちしょうゆ さけ みりん しお にぼし	589 kcal 24.6 g 17.2 g
11 金	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル	○	ぶたひきにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ にんにく しょうが りょくどうもやし にんじん こまつな	こめ さんおんどう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ しお トウバンジヤン こしょう こめず こいくちしょうゆ しお	570 kcal 22.0 g 16.9 g
14 月	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	こめ じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお こいくちしょうゆ カレールウ	625 kcal 22.3 g 15.4 g
	コールスロー いちごのおいわいゼリー		チキンハム	キャベツ コーン にんじん	ノンエッグマヨネーズ おいわいゼリー		にゅうがくしんきゅう 入学・進級 いわ こんだて お祝い献立
15 火	ごはん ピリから ぶたみそどんのぐ ちゅうかスープ	○	ぶたにく あかみそ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ にら ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ りょくどうもやし チングンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	こめ さんおんどう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら ごまあぶら	しお トウバンジヤン さけ こいくちしょうゆ こしょう みりん うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	566 kcal 24.8 g 16.2 g
16 水	ごはん とりのからあげ こまつなともやしの のりずあえ とうふとわかめの みそしる	○	とりにく ツナ きざみのり とうふ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが にんにく こまつな りょくどうもやし にんじん たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら しろいりごま けずりぶし	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ こめず けずりぶし	724 kcal 29.2 g 28.6 g
17 木	あじつけパン ジャーマンポテト トマトスープ	○	ベーコン ベーコン	たまねぎ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	あじつけパン じゃがいも オリーブオイル じゃがいも	しお こしょう こいくちしょうゆ トマトチャップ トマトピューレ チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	600 kcal 20.9 g 23.8 g
18 金	すめし まつぶたずしのぐ きょうふうみそしる	○	さばみずに かまぼこ さやいんげん とりにく しろみそ しんしゅうみそ	ちらしずしのもと にんじん ほししいたけ だいこん にんじん あおねぎ	こめ さんおんどう なたねあぶら じゃがいも	こいくちしょうゆ さけ けずりぶし	546 kcal 25.3 g 12.7 g しょくいく ひ こんだて 食育の日献立 きょうふ ~京都府~
21 月	むぎごはん とりそぼろどんのぐ たまねぎのみそしる	○	とりひきにく わかめ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	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 たまねぎ りょくどうもやし にんじん あおねぎ	こめ むぎ さんおんどう 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 けずりぶし	561 kcal 24.0 g 16.2 g
22 火	ごはん にくじやが きゅうりとわかめの すのもの	○	ぎゅうにく さつまあげ わかめ ちりめんじやこ	たまねぎ にんじん きゅうり	こめ さんおんどう なたねあぶら じゃがいも こんにゃく しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん こめず こいくちしょうゆ	573 kcal 22.4 g 14.7 g
23 水	ごはん あじのたつたあげ ぐだくさんすまじる	○	あじ とうふ とりにく	しょうが ごぼう だいこん にんじん あおねぎ しめじ	こめ かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし しお さけ うすくちしょうゆ	592 kcal 27.6 g 16.1 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 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 しづ 脂質
24 木	しょくパン とりにくとだいすの トマトに カラフルサラダ いちごジャム	○	だいす とりにく ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん コーン	しょくパン じゃがいも さんおんとう なたねあぶら じょうはくとう なたねあぶら いちごジャム	トマトケチャップ あか・ワイン ウスター・ソース しお こしょう こいくちしょうゆ こめず	631 kcal 27.7 g 20.0 g
25 金	たけのこごはん とりのてりやき ゆばのおすまし	○	あぶらあげ ちくわ とりにく かまぼこ とうふ、ゆば	たけのこ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	こめ さんおんとう さんおんとう かたくりこ うすくちしょうゆ さけ しお みりん けずりぶし	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん さけ こいくちしょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ さけ しお みりん けずりぶし	553 kcal 18.4 g 26.0 g
28 月	ごはん ぶたにくとたけのこの みそいため たぬきじる	○	ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しょうが だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ しょうが	こめ さんおんとう なたねあぶら こんにゃく	さけ みりん しお うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	556 kcal 23.3 g 15.7 g
30 水	ごはん とうふのちゅうかに パンサンスー	○	とうふ、とりひきにく チキンハム	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく にんじん きゅうり りょくとうもやし	こめ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら マロニー じょうはくとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ チキンブイヨン こめず こいくちしょうゆ しお	567 kcal 20.9 g 13.8 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。

※ 加工食品や調味料の原材料、アレルゲンについては、木津川市ホームページの

「食物アレルギー対応給食」項目内の「年間・月間使用食品配合表」をご覧ください。

こんげつ しょう よてい きづ がわ 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  
○チンゲンサイ ○たまねぎ



## 給食時間の約束



### 給食開始日のお知らせ



4/10(木):小学2~6年生、木津第二中学校・泉川中学校・山城中学校・木津中学校 2,3年生

4/11(金):木津南中学校、

木津第二中学校・泉川中学校・山城中学校・木津中学校1年生

4/14(月):小学1年生

4/17(木):幼稚園

※給食開始日までに、おはしのご準備をお願いします。

