

## 4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		
10 木	ごはん 豚肉のしょうが炒め じゃがいものみそ汁	○	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 煮干し	727 kcal 29.7 g 20.2 g
	油揚げ 信州みそ 赤みそ				にんじん 青ねぎ	玉ねぎ シメジ	じゃがいも			
11 金	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	○	豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう 米酢 濃口しょうゆ 塩	705 kcal 26.3 g 19.7 g
					にんじん 小松菜	緑豆もやし		白すりごま 白いりごま ごま油		
14 月	ごはん にこにこチキンカレー	○	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	米	なたね油	カレー粉 こしょう 塩 濃口しょうゆ カレールウ	763 kcal 26.9 g 17.5 g
	コールスロー いちごのお祝いゼリー		チキンハム		にんじん	キャベツ コーン		ノンエッグ マヨネーズ	米酢 塩 こしょう	 入学・進級 お祝い献立
						お祝いゼリー				
15 火	ごはん ピリ辛豚みそ丼の具 中華スープ	○	豚肉 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 干しいたけ	米	ごま油	塩 こしょう みりん トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒	698 kcal 18.7 g 30.0 g
			豚肉		チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	たけのこ 緑豆もやし 干しいたけ		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン	
16 水	ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜ともやしの のり酢和え 豆腐とわかめの みそ汁	○	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 米酢	904 kcal 35.7 g 34.9 g
	ツナ		きざみのり	小松菜 にんじん		緑豆もやし		白いりごま		
	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	
17 木	味付けパン ジャーマンポテト トマトスープ	○	ベーコン			玉ねぎ	味付けパン じゃがいも	オリーブ オイル	塩 こしょう 濃口しょうゆ	755 kcal 25.3 g 28.9 g
					にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ			トマトケチャップ 塩 トマトピューレ こしょう チキンブイヨン 薄口しょうゆ	
18 金	酢飯 まつぶた寿司の具 京風みそ汁	○	さば水煮 かまぼこ さやいんげん		にんじん	ちらし寿司の素	米	なたね油	濃口しょうゆ 酒	668 kcal 30.7 g 14.3 g
	鶏肉 白みそ 信州みそ			にんじん 青ねぎ		干しいたけ	三温糖			食育の日献立 ～京都府～
21 月	麦ごはん 鶏そぼろ丼の具 玉ねぎのみそ汁	○	鶏ひき肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ しょうが 干しいたけ コーン	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	692 kcal 28.6 g 19.0 g
	油揚げ 信州みそ 赤みそ		わかめ	にんじん 青ねぎ		玉ねぎ 緑豆もやし			削り節	
22 火	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの 酢の物	○	牛肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ	米	なたね油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ みりん	702 kcal 27.1 g 16.9 g
	ちりめんじゃこ		わかめ			きゅうり	三温糖 じゃがいも こんにゃく	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 濃口しょうゆ
23 水	ごはん あじの竜田揚げ 具だくさんすまし汁	○	あじ			しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	725 kcal 32.6 g 18.3 g
	豆腐 鶏肉			にんじん 青ねぎ		ごぼう 大根 しめじ			削り節 薄口しょうゆ 塩 酒	

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		
24 木	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 カラフルサラダ いちごジャム	○	大豆 鶏肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ	食パン じゃがいも 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう ウスターソース	801 kcal 34.9 g 24.5 g
			ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 米酢	
							いちごジャム			
25 金	たけのこごはん 鶏の照り焼き ゆばのおすまし	○	油揚げ ちくわ 鶏肉		にんじん	たけのこ	米 三温糖		薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 酒	674 kcal 30.9 g 20.9 g
			かまぼこ 豆腐 湯葉		にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 酒	
									薄口しょうゆ 酒 塩 みりん 削り節	
28 月	ごはん 豚肉とたけのこのみそ炒め たぬき汁	○	豚肉 信州みそ 赤みそ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 白ねぎ ショウガ	米 三温糖	なたね油	酒 みりん 塩	686 kcal 28.0 g 18.3 g
			さつま揚げ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ ショウガ	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 削り節 みりん	
30 水	ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスー	○	豆腐 鶏ひき肉		にんじん にら	たけのこ 玉ねぎ ショウガ にんにく	米 三温糖 片栗粉	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ チキンブイヨン 酒	701 kcal 24.9 g 15.8 g
			チキンハム		にんじん	きゅうり 緑豆もやし	マロニー 上白糖	ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩	

- ※ 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。
- ※ 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。

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  
○チンゲンサイ ○玉ねぎ



### 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。

