

8・9がつ よていこんだてひょう (A)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	緑の仲間 からだ 体の調子を整える	黄の仲間 からだ 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
8月							
29 金	ごはん とりそぼろどんのぐ わかめとたまねぎのみそしる	○	とりひきにく わかめ あぶらあげ とうふ 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 にんじん たまねぎ あおねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ けずりぶし	こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	555 kcal 23.7 g 15.5 g
9月							
1 月	ごはん とりのさっぱりに キャベツのごまあえ	○	とりにく あつあげ キャベツ こまつな にんじん	にんじん さやいんげん じょうはくどう しろいりごま しろすりごま	こめ こんにゃく じゃがいも さんおんとう じょうはくどう しろいりごま しろすりごま	けずりぶし こいくちしょうゆ こめず さけ みりん こいくちしょうゆ	548 kcal 24.1 g 12.7 g
2 火	ごはん スタミナどんのぐ なつやさいのみそしる	○	ぶたにく あかみそ とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ たけのこ にら ほししいたけ しょうが にんにく なす たまねぎ かぼちゃ あおねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん オイスターーソース けずりぶし	567 kcal 23.7 g 15.6 g
3 水	ごはん かもなすの にくみそあんかけ ぐだくさんすまじる	○	ぶたひきにく あかみそ とうふ とりにく	かもなす たまねぎ にんじん じょうが あおねぎ ごぼう にんじん あおねぎ しめじ	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	さけ みりん こいくちしょうゆ しお けずりぶし けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ	594 kcal 23.9 g 21.0 g
4 木	あじつけパン なつやさいのトマトに コールスロー	○	とりにく チキンハム	たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ なす トマト ピーマン にんじん キャベツ コーン にんじん	あじつけパン さんおんとう オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	チキンブイヨン トマトケチャップ トマトピューレ こいくちしょうゆ しお こしょう こめず しお こしょう	580 kcal 25.4 g 18.5 g
5 金	チャーハン かつおのからあげ ビーフンスープ	○	ぶたにく かつお とりにく	たまねぎ にんじん あおねぎ じょうが にんにく たまねぎ にんじん あおねぎ りょくどうもやし ほししいたけ	こめ ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら ビーフン なたねあぶら ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こいくちしょうゆ こしょう こいくちしょうゆ みりん チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	592 kcal 31.9 g 16.0 g
8 月	ごはん とりもの ねぎだれソテー ちゅうかスープ	○	とりにく ぶたにく	あおねぎ りょくどうもやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら	さけ しお こいくちしょうゆ こめず うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	607 kcal 25.9 g 21.4 g
9 火	ごはん さわらのてりやき さわにわん	○	さわら ぶたにく		こめ さんおんとう かたくりこ こんにゃく	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	556 kcal 27.3 g 15.6 g
10 水	ごはん チンジャオロース わかめスープ	○	ぶたにく わかめ とりにく	じょうが にんにく あかバブリカ ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん りょくどうもやし チンゲンサイ あおねぎ じょうが	ごまあぶら さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ オイスターーソース チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	533 kcal 23.5 g 13.9 g
11 木	ごはん にこにこキーマカレー カチュンバルサラダ	○	とりひきにく ひよこまめ ささみ	にんにく じょうが たまねぎ にんじん きゅうり にんじん コーン	こめ じやがいも なたねあぶら オリーブオイル じょうはくどう	しお カレーこ こしょう カレールウ こいくちしょうゆ レモンかじゅう こしょう うすくちしょうゆ クミン	639 kcal 24.1 g 18.6 g
12 金	ごはん ちくわのごまあげ なすのみそしる ひじきふりかけ	○	ちくわ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ		こめ しろいりごま くろいりごま こめこミックス なたねあぶら	けずりぶし ふりかけ	551 kcal 17.2 g 17.4 g
16 火	ごはん マーボーとうふ 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 じょうが りょくどうもやし にんじん こまつな	こめ さんおんとう 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 トウバンジヤン しお 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

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
17 水	ごはん さばのこうみやき ぶたじる	○	さば ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ たまねぎ りょくどうもやし にんじん オクラ	こめ さんおんとう しろいりごま こんにゃく	こいくちしょうゆ みりん いちみとうがらし けずりぶし	587 kcal 28.5 g 20.0 g
18 木	しょくパン チキンとポテトの ケチャップいため やさいスープ	○	とりにく ベーコン	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	しょくパン じゃがいも なたねあぶら 	カレーこ トマトケチャップ こいくちしょうゆ さけ しお チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	541 kcal 25.2 g 17.9 g
19 金	ごはん チキンなんばん ノンエッグタルタルソース きりはしたいこんの みそしる	○	とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが きりはしたいこん しめじ にんじん あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう じゃがいも	しお さけ こめず こいくちしょうゆ ツンエッグタルタルソース けずりぶし	652 kcal 27.7 g 21.6 g しょくいくひ こんだて 食育の日献立 みやざきけん ～宮崎県～
22 月	ごはん ふたにくと豆腐のくすに くきわかめのきんひら	○	とうふ、あつあげ ふたにく くきわかめ さつまあげ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが ほししいたけ	こめ かたくりこ じろいりごま ごまあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ しお うすくちしょうゆ けずりぶし こいくちしょうゆ さけ	569 kcal 22.7 g 15.2 g
24 水	ごはん しろみさかなの やさいあんかけ さつまじる	○	たら とりにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ビーマン たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう さつまいも こんにゃく	こめず こいくちしょうゆ しお けずりぶし さけ	601 kcal 26.6 g 15.1 g
25 木	こがたパン ミートスパゲティ カラフルサラダ	○	ぶたひきにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン	こがたパン スパゲティ なたねあぶら じょうはくどう なたねあぶら	しお トマトケチャップ トマトピューレ こしょう こいくちしょうゆ こめず	553 kcal 23.6 g 18.6 g
26 金	むぎごはん カミカミぶたキムチ はるさめスープ	○	ぶたにく とりにく	ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ あおねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ はくさい りょくどうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	こめ むぎ ごまあぶら さんおんとう はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	しお さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン こしょう こいくちしょうゆ しお さけ	538 kcal 23.3 g 13.4 g
29 月	ごはん ぶたにくとキャベツの みそいため けんちんしじる	○	ぶたにく あかみそ とうふ、あぶらあげ	キャベツ にんじん ビーマン にんにく たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら こんにゃく	しお こしょう さけ けずりぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	561 kcal 15.3 g 23.3 g
30 火	ごはん ハッシュドポーク ごぼうのごまマヨサラダ	○	ぶたにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ごぼう にんじん きゅうり	こめ なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ じょうはくどう じろいりごま しろすりごま	あかワイン ハヤシルウ トマトケチャップ こしょう ウスターソース しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお	648 kcal 21.2 g 21.1 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。

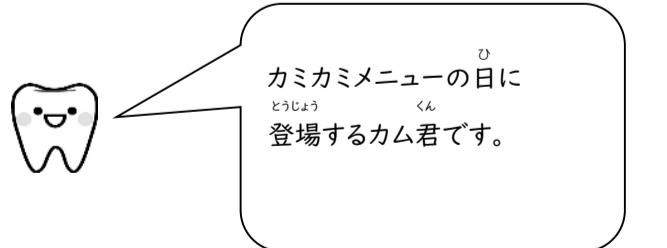
※ 食材の産地は、当日の状況により変更になる場合があります。

※ 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 ○チンゲンサイ

