




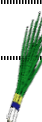



8・9がつ よていこんだてひょう (A)

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 体をつくるものになる	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 しじつ 脂質
8月							
29 金	ごはん	○			こめ		
	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	555 kcal 23.7 g 15.5 g
	わかめとたまねぎの みそしる		わかめ あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ		けずりぶし	
9月							
1 月	ごはん	○			こめ		
	とりのさっぱり		とりにく あつあげ	にんじん さやいんげん	こんにゃく じゃがいも さんおんどう	けずりぶし こいくちしょうゆ こめず さけ みりん	548 kcal 24.1 g 12.7 g
	キャベツのごまあえ			キャベツ こまつな にんじん	じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ	
2 火	ごはん	○			こめ		
	スタミナどんのぐ		ぶたにく 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	さんおんどう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん オイスターソース	567 kcal 23.7 g 15.6 g
	なつやさいのみそしる		とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	なす たまねぎ かぼちゃ あおねぎ		けずりぶし	
3 水	ごはん	○			こめ		
	かもなすの にくみそあんかけ		ぶたひきにく  あかみそ	かもなす たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ	なたねあぶら さんおんどう 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	594 kcal 23.9 g 21.0 g
	ぐだくさんすましじる		とうふ とりにく	ごぼう 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 木	あじつけパン	○			あじつけパン		
	なつやさいのトマトに		とりにく 	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  	さんおんどう オリーブオイル	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	580 kcal 25.4 g 18.5 g
	コールスロー		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	こめず しお こしょう	
5 金	チャーハン	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく	こめ ごまあぶら なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こいくちしょうゆ こしょう	592 kcal 31.9 g 16.0 g
	かつおのからあげ		かつお 	しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
	ビーフンスープ		とりにく	たまねぎ にんじん あおねぎ りよくとうもやし ほししいたけ 	ビーフン なたねあぶら ごまあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	
8 月	ごはん	○			こめ		
	とりももの ねぎだれソテー		とりにく	あおねぎ	さんおんどう ごまあぶら	さけ しお こいくちしょうゆ こめず	607 kcal 25.9 g 21.4 g
	ちゅうかスープ		ぶたにく	りよくとうもやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	なたねあぶら ごまあぶら	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	
9 火	ごはん	○			こめ		
	ざわらのでりやき		ざわら		さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん	556 kcal 27.3 g 15.6 g
	ざわにわん		ぶたにく	ごぼう たまねぎ 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	
10 水	ごはん	○			こめ		
	チンジャオロース		ぶたにく	しょうが にんにく あかパプリカ ピーマン たけのこ	ごまあぶら さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース	533 kcal 23.5 g 13.9 g
	わかめスープ		わかめ とりにく	たまねぎ にんじん りよくとうもやし チンゲンサイ あおねぎ しょうが	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
11 木	ごはん	○			こめ		
	にこにこキーマカレー		とりひきにく ひよこまめ	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	しお カレーこ こしょう カレールウ こいくちしょうゆ	639 kcal 24.1 g 18.6 g
	カチュンバルサラダ		ささみ	きゅうり にんじん コーン	オリーブオイル じょうはくとう	レモンかじゅう こしょう うすくちしょうゆ クミン	
12 金	ごはん	○			こめ		
	ちくわのごまあげ		ちくわ		しろいりごま しろいりごま こめこミックス なたねあぶら		551 kcal 17.2 g 17.4 g
	なすのみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん なす  しめじ あおねぎ		けずりぶし	
	ひじきふりかけ					ふりかけ	
16 火	ごはん	○			こめ		
	マーボーどうふ		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	さんおんどう 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 トウバンジャン しお こしょう	570 kcal 22.0 g 16.9 g
	もやしのナムル			りよくとうもやし にんじん こまつな	しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ しお	

日	こんだて めい 献立名	きゅう 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 しつ 脂質
17 水	ごはん	○			こめ		
	さばのこうみやき		さば	たまねぎ	さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん いちみつがらし	587 kcal 28.5 g 20.0 g
	ぶたじる		ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ りよくどうもやし にんじん オクラ	こんにゃく	けずりぶし	
18 木	しょくパン	○			しょくパン		
	チキンとポテトの ケチャップいため		とりにく	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく	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	541 kcal 25.2 g 17.9 g
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ		チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
19 金 	ごはん	○			こめ		
	チキンなんばん		とりにく	しょうが	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	しお さけ こめず こいくちしょうゆ	652 kcal 27.7 g 21.6 g
	ノンエッグタルタルソース きりぼしだいこんの みそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	きりぼしだいこん しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	しよくいく ひ こんだて 食育の日献立 ～みやぎけん ～宮崎県～
22 月 	ごはん	○			こめ		
	ぶたにくとどうぶのくずに		どうぶ あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが ほししいたけ	かたくりこ	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	569 kcal 22.7 g 15.2 g
	くきわかめのきんぴら		くきわかめ さつまあげ		しろいりごま ごまあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ	
24 水	ごはん	○			こめ		
	しろみぎかなの やさいあんかけ		たら	たまねぎ にんじん ピーマン	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	こめず こいくちしょうゆ しお	601 kcal 26.6 g 15.1 g
	さつまじる		とりにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	さつまいも こんにゃく	けずりぶし さけ	
25 木	こがたパン	○			こがたパン		
	ミートスパゲティ		ぶたひきにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト	スパゲティ 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	553 kcal 23.6 g 18.6 g
	カラフルサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ こめず	
26 金 	むぎごはん	○			こめ むぎ		
	カミカミぶたキムチ		ぶたにく	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	ごまあぶら さんおんとう	しお さけ こいくちしょうゆ	538 kcal 23.3 g 13.4 g
	はるさめスープ		とりにく	はくさい りよくどうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン こしょう こいくちしょうゆ しお さけ	
29 月	ごはん	○			こめ		
	ぶたにくとキャベツの みそいため		ぶたにく あかみそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	さんおんとう なたねあぶら	しお こしょう さけ	561 kcal 15.3 g 23.3 g
	けんちんじじる		どうぶ 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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	
30 火	ごはん	○			こめ		
	ハッシュドボーク		ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	なたねあぶら	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	648 kcal 21.2 g 21.1 g
	ごぼうのごまマヨサラダ		ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ じょうはくどう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ しお	

※ 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I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。



ひ
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 しょう よてい き づ がわ し さん しよくざい

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

