

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		
8月										
28 木	ごはん チャブチェ	○	豚ひき肉		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく	米 春雨 三温糖	なたね油 ごま油 白いりごま	薄口しょうゆ みりん こしょう 一味唐辛子 濃口しょうゆ 酒 塩	650 kcal 26.4 g 15.0 g
	ギムチスープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	緑豆もやし 玉ねぎ 干しいたけ 白菜キムチ		ごま油 なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 酒	
29 金	ごはん 鶏そぼろ丼の具	○	鶏ひき肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ しょうが コーン 干しいたけ	米 三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	685 kcal 28.4 g 17.9 g
	わかめと玉ねぎの みそ汁		油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ		削り節		
9月										
1 月	ごはん 鶏のさっぱり煮	○	鶏肉 絹厚揚げ		にんじん さやいんげん		米 こんにゃく じゃがいも 三温糖		削り節 濃口しょうゆ 米酢 酒 みりん	676 kcal 29.2 g 14.3 g
	キャベツのごま和え				小松菜 にんじん	キャベツ	上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ	
2 火	ごはん スタミナ丼の具	○	豚肉 赤みそ		にら	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	米 三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん オイスターソース	699 kcal 28.6 g 18.1 g
	夏野菜のみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ		かぼちゃ 青ねぎ	なす 玉ねぎ			削り節	
3 水	ごはん 賀茂なすの 肉みそあんかけ	○	豚ひき肉 赤みそ		にんじん 青ねぎ	賀茂なす 玉ねぎ しょうが	米 三温糖 片栗粉	なたね油	酒 みりん 濃口しょうゆ 塩 削り節	730 kcal 29.0 g 24.9 g
	真だくさんすまし汁		豆腐 鶏肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう しめじ		削り節 薄口しょうゆ 塩 酒		
4 木	味付けパン 夏野菜のトマト煮	○	鶏肉		かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ ズッキーニ なす	味付けパン 三温糖	オリーブオイル	チキンブイヨン 塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ 濃口しょうゆ	727 kcal 31.0 g 21.9 g
	コールスロー		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	
5 金	チャーハン	○	豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	米 片栗粉	ごま油 なたね油 なたね油	薄口しょうゆ 塩 酒 濃口しょうゆ こしょう 濃口しょうゆ みりん	730 kcal 39.1 g 8.4 g
	かつおの唐揚げ ビーフンスープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし	ビーフン	なたね油 ごま油	チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ こしょう	
8 月	ごはん 鶏ももの ねぎだれソテー	○	鶏肉		青ねぎ		米 三温糖	ごま油	酒 塩 濃口しょうゆ 米酢	737 kcal 30.7 g 24.5 g
	中華スープ		豚肉		チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	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 濃口しょうゆ こしょう チキンブイヨン	
9 火	ごはん さわらの照り焼き	○	さわら				米 三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 酒 みりん	675 kcal 32.1 g 17.4 g
	沢煮椀		豚肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	こんにゃく		薄口しょうゆ こしょう 削り節 酒 塩	
10 水	ごはん チンジャオロース	○	豚肉		赤パプリカ ピーマン	しょうが にんにく たけのこ	米 三温糖 片栗粉	ごま油	濃口しょうゆ 酒 オイスターソース	654 kcal 28.5 g 15.9 g
	わかめスープ		鶏肉	わかめ	にんじん 青ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが 緑豆もやし		ごま油 なたね油	チキンブイヨン こしょう 薄口しょうゆ 塩 酒	
11 木	ごはん にこにこキーマカレー	○	鶏ひき肉 ひよこ豆		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	米 じゃがいも	なたね油	塩 カレー粉 こしょう カレールウ 濃口しょうゆ	793 kcal 29.4 g 21.9 g
	カチュンバルサラダ		ささみ		にんじん	きゅうり コーン	上白糖	オリーブオイル	レモン果汁 こしょう 薄口しょうゆ クミン	
12 金	ごはん ちくわのごま揚げ	○	ちくわ				米 米粉ミックス	白いりごま 黒いりごま なたね油		677 kcal 19.8 g 20.6 g
	なすのみそ汁 ひじきふりかけ		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	なす 玉ねぎ しめじ			削り節 ふりかけ	

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		
16 火	ごはん	○					米			705 kcal 26.3 g 19.7 g
	マーボー豆腐		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 塩 トウバンジャン こしょう	
	もやしのナムル				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	米酢 濃口しょうゆ 塩	
17 水	ごはん	○					米			715 kcal 33.8 g 23.0 g
	さばの香味焼き		さば			玉ねぎ	三温糖	白いりごま	濃口しょうゆ みりん 一味唐辛子	
18 木	豚汁	○	豚肉 信州みそ 赤みそ		にんじん オクラ	玉ねぎ 緑豆もやし	こんにゃく		削り節	689 kcal 31.2 g 21.3 g
	食パン						食パン			
	チキンとポテトの ケチャップ炒め		鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	なたね油	カレー粉 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 酒 塩	
19 金 	野菜スープ	○	ベーコン		にんじん バセリ	玉ねぎ キャベツ コーン			チキンブイオン 薄口しょうゆ 塩	795 kcal 32.4 g 25.0 g 食育の日献立 ～宮崎県～
	ごはん						米			
	チキン南蛮		鶏肉			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	塩 酒 米酢 濃口しょうゆ	
22 月 	ノンエッグタルタルソース	○							ノンエッグタルタルソース	702 kcal 27.5 g 17.6 g
	切干大根のみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	切干大根 しめじ	じゃがいも		削り節	
	ごはん						米			
24 水	豚肉と豆腐のくず煮	○	豆腐 厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが 干しいたけ	片栗粉		濃口しょうゆ 酒 塩 薄口しょうゆ 削り節	742 kcal 32.0 g 17.4 g
	茎わかめのきんぴら		さつま揚げ	茎わかめ			三温糖	白いりごま ごま油	濃口しょうゆ 酒	
	ごはん						米			
25 木	白身魚の野菜あんかけ	○	たら		にんじん ピーマン	玉ねぎ	片栗粉 三温糖	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩	673 kcal 28.4 g 21.7 g
	さつま汁		鶏肉 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	さつまいも こんにゃく		削り節 酒	
26 金 	小型パン	○					小型パン			661 kcal 28.0 g 15.1 g
	ミートスパゲティ		豚ひき肉		にんじん トマト	玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトケチャップ こしょう トマトピューレ 赤ワイン ウスターソース 塩	
	カラフルサラダ		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	
29 月	麦ごはん	○					米 麦			694 kcal 27.9 g 17.5 g
	カミカミ豚キムチ		豚肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう にんにく 玉ねぎ しょうが 白菜キムチ たけのこ	三温糖	ごま油	塩 酒 濃口しょうゆ	
	春雨スープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし 玉ねぎ しょうが 干しいたけ	春雨	ごま油 なたね油	チキンブイオン 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう	
30 火	ごはん	○					米			804 kcal 25.6 g 25.2 g
	豚肉とキャベツの みそ炒め		豚肉 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく	三温糖	なたね油	塩 こしょう 酒	
	けんちん汁		豆腐 油揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ	こんにゃく		削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩	
30 火	ハッシュドボーク	○	豚肉		にんじん グリーンピース	にんにく 玉ねぎ しめじ		なたね油	赤ワイン ハヤシルウ トマトケチャップ 塩 こしょう ウスターソース 濃口しょうゆ	804 kcal 25.6 g 25.2 g
	ごぼうのごまマヨサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり	上白糖	ノンエッグマヨネーズ 白いりごま 白すりごま	薄口しょうゆ 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は、アレルギー28品目を使用していません。
※ 加工食品や調味料の原材料、アレルギーについては、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。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

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

