

8・9月 予定献立表 (B)

中学校

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

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 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	715 kcal 33.8 g 23.0 g	
	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		
17 水	ごはん マーポー豆腐	○	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	705 kcal 26.3 g 19.7 g	
	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		
18 木 歯	ごはん 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	795 kcal 32.4 g 25.0 g 食育の日献立 ～宮崎県～	
	ノンエッグタルタルソース							ノンエッグタルタルソース		
	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		
19 金	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	689 kcal 31.2 g 21.3 g	
	野菜スープ		ベーコン	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン			チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩		
22 月	ごはん 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	694 kcal 27.9 g 17.5 g	
	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		
24 水	ごはん ハッシュドポーク	○	豚肉	にんじん グリンピース	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		
25 木 歯	麦ごはん 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	661 kcal 28.0 g 15.1 g	
	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	チキンブイヨン 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
26 金	小型パン 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	小型パン 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	673 kcal 28.4 g 21.7 g	
	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 歯	ごはん 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	702 kcal 27.5 g 17.6 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		
30 火	ごはん 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	742 kcal 32.0 g 17.4 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		

※ 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。



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

