

10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
1 水	ごはん かいたくどんのぐ	○	ぶたひきにく ひじき しんしゅうみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん こいくちしようゆ	556 kcal 22.8 g 15.0 g
	すまじる		とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほしいたけ		うすくちしようゆ しお けずりぶし	
	こくとうパン ジャーマンポテト トマトスープ	○	ポークワインナー ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	じやがいも なたねあぶら なたねあぶら	しお こしょう こいくちしようゆ トマトケチャップ トマトピューレ チキンブイヨン うすくちしようゆ しお こしょう	559 kcal 22.9 g 18.4 g
3 金	ごはん ぶたにくとごぼうのしぐれに	○	ぶたにく	ごぼう しょうが	こめ	こいくちしようゆ みりん さけ	555 kcal 23.3 g 14.6 g
	ほうれんそとのみそしる		とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じやがいも	けずりぶし	
	ごはん あじのねぎみそやき つきみじる	○	あじ しろみそ しんしゅうみそ とりにく	あおねぎ にんじん たいこん あおねぎ	こめ さといも しらたまたんご	さけ みりん さけ うすくちしようゆ しお みりん けずりぶし	568 kcal 27.4 g 12.0 g じゅうご や こんだて 十五夜献立
7 火	ごはん とりにくのしおこうじやき むらさきずきん	○	とりにく	むらさきずきん	こめ	しお しおこうじ しお	626 kcal 26.7 g 22.5 g
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	じやがいも	にぼし	
	ごはん マーポーあつあげ とりにくのフォー	○	きぬあつあげ ぶたひきにく あかみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく	こめ	こいくちしようゆ うすくちしようゆ さけ しお トウバンジャン フォー なたねあぶら	586 kcal 23.9 g 15.5 g
9 木	あじつけパン ボトフ キャロットラペ	○	ポークワインナー とりにく ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん にんじん ほしぶどう	あじつけパン じやがいも オリーブオイル じょうはくどう オリーブオイル	チキンブイヨン しろワイン うすくちしようゆ しお こしょう こめず しお こしょう	612 kcal 25.0 g 21.7 g め あいご 目の愛護デー 献立
	ごはん にくだんごのあますあんかけ	○	にくだんご	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	こめ	こめず こいくちしようゆ しお	655 kcal 23.9 g 20.6 g
	トックスープ		とりにく	はくさい にんじん りょくとうもやし あおねぎ	トック なたねあぶら ごまあぶら	こいくちしようゆ うすくちしようゆ しお こしょう チキンブイヨン	
14 火	ごはん じゃがいものそぼろに レモンあえ	○	とりひきにく さつまあげ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん キャベツ にんじん	こめ	こいくちしようゆ うすくちしようゆ さけ しお けずりぶし レモンかじゅう こいくちしようゆ	551 kcal 22.9 g 12.2 g
	ごはん あぶらふどんのぐ		とりにく	たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ	あぶらふ さんおんとう かたくりこ	こいくちしようゆ さけ みりん けずりぶし	548 kcal 26.1 g 13.3 g
	ささかまぼこのみそしる	○	とりにく ささかまぼこ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ		けずりぶし	しょいく ひこんだて 食育の日献立 ～宮城県～
16 木	ごはん とりにくとキャベツの パジルソースいため こめこマカロニのスープ	○	とりにく ポークワインナー	キャベツ たまねぎ にんじん コーン にんにく	コッペパン じやがいも なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	パジルペースト しお こしょう チキンブイヨン うすくちしようゆ しお こしょう	573 kcal 25.4 g 21.7 g
	ごはん にこにこチキンカレー	○	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ	カレーこ こしょう しお カレールウ こいくちしようゆ	597 kcal 20.6 g 13.9 g
	フルーツとうにゅうあんにん			ももかん パインかん	どうにゅうあんにん		

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 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
20月	ごはん さわらのみそマヨやき たぬきじる	○	さわら しんしゅうみそ さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ たいこん にんじん えのきだけ あおねぎ しょうが	こめ ノンエッグマヨネーズ こんにゃく	さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	576 kcal 26.1 g 20.2 g
21火	ごはん ガバオライスのぐ こまつなのスープ	○	とりひきにく たいす ペーコン	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう にんにく	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイヨン バジルペースト しお オイスターソース こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	551 kcal 22.5 g 16.9 g
22水	ごはん おやこどんのぐ きりぼしだいこんのすのもの	○	とりにく たまご	にんじん えのきだけ たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん にんじん	さんおんとう かたくりこ じょうはくどう しろいりごま しろすりごま	さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし こめず うすくちしょうゆ しお	566 kcal 26.1 g 14.1 g
23木	こがたパン わふうきのこスパゲティ もやしのいろどりあえ	○	ペーコン とりにく ちりめんじやこ	たまねぎ にんじん えのきだけ しいたけ にんにく あおねぎ しめじ りょくどうもやし こまつな 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	しお こしょう みりん さけ こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ	530 kcal 25.9 g 16.3 g
24金	ねぶかめし いりどり はくさいのみそしる	○	あぶらあげ とりにく とうふ、しんしゅうみそ あかみそ	あおねぎ ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん はくさい だいこん しめじ にんじん あおねぎ	こめ こんにゃく さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ さけ みりん だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ しお みりん うすくちしょうゆ けずりぶし	518 kcal 24.0 g 13.5 g
27月	ごはん ねぎしおぶたどんのぐ とうふのあかだし	○	ぶたにく とうふ、わかめ まめみそ しんしゅうみそ	たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ	ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	さけ みりん しお こしょう けずりぶし だしこんぶ	591 kcal 25.3 g 16.3 g
28火	ごはん かわつきたいこんとぶたにくの にもの だしがらいいキャベツの ごまずあえ	○	ぶたにく きぬあつあげ ちくわ	たいこん こまつな にんじん しょうが キャベツ にんじん	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ じょうはくどう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん はなかつお うすくちしょうゆ こめず はなかつお	550 kcal 23.7 g 13.9 g
29水	ごはん さめのからあげ ～ヤンニヨムソースがけ～ あかもくスープ	○	さめ(こなつき) あかもく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな あおねぎ	なたねあぶら さんおんとう しろいりごま	コチジャントマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	549 kcal 18.8 g 15.9 g
30木	コッペパン かぼちゃの クリームシチュー だいこんのフレンチサラダ	○	とりにく だいしぶんにゅう ぎゅうにゅう チキンハム	たまねぎ かぼちゃ にんじん グリンピース だいこん にんじん きゅうり コーン	コッペパン じやがいも こむぎご バター なたねあぶら なたねあぶら じょうはくどう	さけ しお こしょう こめず こいくちしょうゆ しお こしょう	574 kcal 25.5 g 19.5 g
31金	ふきよせごはん さばのしおやき あきやさいのみそしる	○	とりにく さば あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	えだまめ にんじん だいこん にんじん しめじ えのきだけ あおねぎ	こめ なたねあぶら さつまいも	だしこんぶ うすくちしょうゆ さけ しお みりん けずりぶし	558 kcal 28.7 g 18.5 g

こんだて
ハロウイン献立

じゅうさんやこんだて
十三夜献立

- ※ 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。



ひ どう じょう くん
カミカミメニューの日に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 しょくさい
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

