



10がつ よていこんだてひょう(A)

小学校

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 体をつくるもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし とどの 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
1 水	ごはん	○			こめ		
	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 こいくちしょうゆ	556 kcal 22.8 g 15.0 g
	すましじる		とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
2 木	こくとうパン	○			こくとうパン		
	ジャーマンポテト		ポークウィンナー	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも なたねあぶら	しお こしょう こいくちしょうゆ	559 kcal 22.9 g 18.4 g
	トマトスープ		ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	なたねあぶら	トマトケチャップ トマトピューレ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	
3 金	ごはん	○			こめ		
	ぶたにくとごぼうのしぐれに		ぶたにく	ごぼう しょうが	こんにやく なたねあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ みりん さけ	555 kcal 23.3 g 14.6 g
	ほうれんそうのみそしる		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	じゃがいも	けずりぶし	
6 月 	ごはん	○			こめ		
	あじのねぎみそやき		あじ しろみそ しんしゅうみそ	あおねぎ	さんおんとう	さけ みりん	568 kcal 27.4 g 12.0 g
	つきみじる		とりにく	にんじん だいこん あおねぎ	さといも しらたまだんご	さけ うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし	じゅうごや こんだて 十五夜献立
7 火	ごはん	○	とりにく		こめ		
	とりにくのしおこうじやき		とりにく			しお しおこうじ	626 kcal 26.7 g 22.5 g
	むらさきずきん			むらさきずきん 		しお	
8 水	ごはん	○			こめ		
	マーボーあつあげ		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	なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン	586 kcal 23.9 g 15.5 g
	とりにくのフォー		とりにく	たまねぎ りょくどうもやし チンゲンサイ にんじん	フォー 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	
9 木	あじつけパン	○			あじつけパン		
	ポトフ		ポークウィンナー とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも オリーブオイル	チキンブイヨン しろワイン うすくちしょうゆ しお こしょう	612 kcal 25.0 g 21.7 g
	キャロットラペ		ツナ	にんじん ほしぶどう	じょうはくとう オリーブオイル	こめず しお こしょう	め あいご 目の愛護デー 献立
10 金	ごはん	○			こめ		
	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	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こめず こいくちしょうゆ 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 りょくどうもやし あおねぎ	トック なたねあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	
14 火	ごはん	○			こめ		
	じゃがいものそぼろに		とりひきにく さつまあげ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	じゃがいも こんにやく さんおんとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし	551 kcal 22.9 g 12.2 g
	レモンあえ		ちりめんじゃこ	キャベツ にんじん		レモンかじゅう こいくちしょうゆ	
15 水	ごはん	○			こめ		
	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	こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	548 kcal 26.1 g 13.3 g
	ざ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	しょういく ひ こんだて 食育の日献立 ～宮城県～
16 木	コッペパン	○			コッペパン		
	とりにくとキャベツの バジルソースいため		とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン にんにく	じゃがいも なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	バジルペースト しお こしょう	573 kcal 25.4 g 21.7 g
	こめごマカロニのスープ		ポークウィンナー	たまねぎ にんじん りょくどうもやし	こめごマカロニ	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	
17 金	ごはん	○			こめ		
	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	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ	597 kcal 20.6 g 13.9 g
	フルーツとうにゅうあんにな			ももかん パインかん	とうにゅうあんにな		

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 体をつくるもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし とどの 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	た その他	エネルギー たんぱく質 しつ 脂質
20月	ごはん ざわらのみそマヨやき たぬきじる	○	ざわら しんしゅうみそ ぎつまあげ あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ だいこん にんじん えのきたけ 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 ガパオライスのぐ こまつなのスープ	○	とりひきにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう にんにく こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが	こめ さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイオン バジルペースト しお オイスターソース こしょう チキンブイオン 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 えのきたけ たまねぎ あおねぎ きゅうり きりぼしだいこん にんじん	こめ さんおんどう かたくりこ じょうはくとう 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 わふうぎのこスパゲティ もやしのいろどりあえ	○	ベーコン とりにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ にんにく あおねぎ しめじ  りょくとうもやし 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 じょうはくとう	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 どうふ 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どう 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 あき こんだて 秋じまい献立
27月	ごはん ねぎしおぶたどんのぐ どうふのあかだし	○	ぶたにく どうふ 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	こめ 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 かわつきだいこんとぶたにくの にもの だしがらいいりキャベツの ごまずあえ	○	ぶたにく きぬあつあげ ちくわ	だいこん こまつな にんじん しょうが キャベツ にんじん	こめ なたねあぶらさんおんどう かたくりこ 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 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 こんだて SDGs献立
29水	ごはん さめのからあげ ～ヤンニョムソースがけ～ 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 えのきたけ こまつな あおねぎ	こめ なたねあぶらさんおんどう しろいりごま	ゴチジャン トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん チキンブイオン こしょう うすくちしょうゆ しお	549 kcal 18.8 g 15.9 g こんだて SDGs献立
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 だっしふんにゅう 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 じゃがいも こおぎこ バター なたねあぶら なたねあぶら じょうはくとう	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 こんだて ハロウィン献立
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 えのきたけ あおねぎ	こめ なたねあぶら ざつまいも 	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 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

