

10がつ よていこんだてひょう (B)

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
1 水	ごはん	○			こめ		556 kcal 22.8 g 15.0 g
	かいたくどんのぐ		ぶたひきにく ひじき	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	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	
	すましじる		しんしゅうみそ	コーン			
2 木	ごはん	○			こめ		555 kcal 23.3 g 14.6 g
	ぶたにくとごぼうのしくれに		ぶたにく	ごぼう しょうが	こんにゃく 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	
	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	
3 金	こくとうパン	○			こくとうパン		559 kcal 22.9 g 18.4 g
	シャーマンポテト		ポークウインナー	にんじん たまねぎ バセリ	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	
	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	
6 月 	ごはん	○			こめ		568 kcal 27.4 g 12.0 g じゅうごやこんだて 十五夜献立
	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	
	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	
7 火	ごはん	○			こめ		586 kcal 23.9 g 15.5 g
	マーボーあつあげ		きぬあつあげ ぶたひきにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが	なたねあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
	とりにくのフォー		あかみそ	にんにく	ごまあぶら かたくりこ	さけ しお トウバンジャン	
8 水	ごはん	○			こめ		626 kcal 26.7 g 22.5 g
	とりにくのしおこうじやき		とりにく			しお しおこうじ	
	むらさきすきん			むらさきすきん 		しお	
9 木	ごはん	○			こめ		655 kcal 23.9 g 20.6 g
	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	こめず こいくちしょうゆ しお	
	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	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	
10 金	あじつけパン	○			あじつけパン		612 kcal 25.0 g 21.7 g め あいご 目の愛護デー 献立
	ポトフ		ポークウインナー 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	
	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	
14 火	ごはん	○			こめ		548 kcal 26.1 g 13.3 g しょういく ひこんだて 食育の日献立 ～宮城県～
	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	
	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	
15 水	ごはん	○			こめ		551 kcal 22.9 g 12.2 g
	じゃがいものそばろに		とりひきにく ざつまあげ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	じゃがいも こんにゃく 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	
	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	
16 木	ごはん	○			こめ		597 kcal 20.6 g 13.9 g
	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	
	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		
17 金	コッペパン	○			コッペパン		573 kcal 25.4 g 21.7 g
	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	
	こめこマカロニのスープ		ポークウインナー	たまねぎ にんじん りょくとうもやし	こめこマカロニ	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 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 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 ごんにやく	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 おやこどんのぐ きりぼしだいごんのすのもの	○	とりにく たまご きゅうり きりぼしだいごん にんじん	にんじん えのきたけ たまねぎ あおねぎ きゅうり きりぼしだいごん にんじん	こめ さんおんどう 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
22火	ごはん ガバオライスのぐ ごまつなのスープ	○	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 ごまつな えのきたけ たまねぎ にんじん りょくどうもやし 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
23木 	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 ごんにやく 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
24金	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	○	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 りょくどうもやし ごまつな 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
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 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 ごまつな あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんどう しろいりごま	コチジャン トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん チキンブイオン こしょう うすくちしょうゆ しお	550 kcal 23.7 g 13.9 g こんだて SDGs献立
29水	ごはん かわつきだいこんとぶたにく のにも 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 ごまつな 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 こんだて SDGs献立
30木	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 ぎつまいも	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
31金	コッペパン かぼちゃの クリームシチュー だいごんの 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 グリーンピース 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 ごまぎこ 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 こんだて ハロウィン献立

- ※ 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。



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

