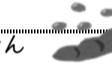


# 10がつ よていこんだてひょう (B)

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 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 ほししいたけ		うすくちしようゆ しお けずりぶし	
					こめ		
2 木	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	こにゃく なたねあぶら さんおんとう	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	じやがいも	けずりぶし	
3 金	こくとうパン ジャーマンポテト	○	ポークウインナー	にんじん たまねぎ パセリ	じやがいも なたねあぶら	しお こしよう こいくちしようゆ	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 うすくちしようゆ	
					こめ	しお こしよう	
6 月	ごはん 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 しらたまたんご	さけ うすくちしようゆ しお みりん けずりぶし	
					こめ		じゅうご や こんだて 十五夜献立
7 火	ごはん マーポーあつあげ	○	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	こいくちしようゆ うすくちしようゆ 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 りょくとうもやし 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 うすくちしようゆ しお こしよう	
					こめ		
8 水	ごはん 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
	むらさきすきん			むらさきすきん 		しお	
	じやがいものみそしる		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	
9 木	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	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 こしよう チキンブイヨン	
					こめ		
10 金	あじつけパン ボトフ	○	ポークウインナー とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん	じやがいも オリーブオイル	チキンブイヨン しろワイン うすくちしようゆ しお こしよう	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	じょうはくどう オリーブオイル	こめず しお こしよう	め あいご 目の愛護デー 献立
					あじつけパン		
14 火	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	
					こめ		しょいく ひこんだて 食育の日献立 ~宮城県~
15 水	ごはん じやがいのそぼろに	○	とりひきにく さつあげ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	じやがいも こにゃく さんおんとう	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	551 kcal 22.9 g 12.2 g
	レモンあえ		ちりめんじやこ	キャベツ にんじん		レモンかじゅう こいくちしようゆ	
16 木	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	じやがいも なたねあぶら	カレーこ こしよう 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 バインかん	どうにゅうあんにん		
					こめ		
17 金	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	じやがいも なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	コッペパン バジルペースト しお こしよう	573 kcal 25.4 g 21.7 g
	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 うすくちしようゆ しお こしよう	

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 ととの 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	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 おやこどんのぐ きりぼしだいこんのすのもの 歯	○	とりにく たまご	にんじん えのきだけ たまねぎ あおねぎ	さんおんどう かたくりこ	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 こまつなのスープ	○	とりひきにく だいす 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 えのきだけ たまねぎ にんじん りょくどうもやし しょうが	さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイヨン バジルペースト しお オイスターーソース 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
23 木	ねぶかめし いりどり はくさいのみそしる 歯	○	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
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	しお こしょう みりん さけ 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	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 さんおんどう しろいりごま	コチシ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	550 kcal 23.7 g 13.9 g
29 水	ごはん かわつきたいこんとぶたにく のにもの だしがらいりキャベツの ごまズあえ	○	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 さんおんどう かたくりこ	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
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	えだまめ にんじん あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	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
31 金	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 だっしゅんにゅう 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 たいこん にんじん きゅうり コーン	じゃがいも 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

※ 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。



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

