

## 10月 予定献立表 (A)

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		
1 水	ごはん	○					米			
	開拓丼の具		豚ひき肉 信州みそ	ひじき	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン	三温糖	なたね油	酒 みりん 濃口しょうゆ	684 kcal 27.5 g 17.4 g
	すまし汁		豆腐 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ 干しいたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節	
2 木	黒糖パン	○					黒糖パン			
	ジャーマンポテト		ポークワインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	塩 こしょう 濃口しょうゆ	699 kcal 27.8 g 21.8 g
	トマトスープ		豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ		なたね油	トマトケチャップ 塩 トマトピューレ チキンブイヨン 薄口しょうゆ こしょう	
3 金	ごはん	○					米			
	豚肉とごぼうのしぐれ煮		豚肉			ごぼう しょうが	こんにゃく 三温糖	なたね油	みりん 酒 濃口しょうゆ	684 kcal 27.9 g 16.8 g
	ほうれん草のみぞ汁		豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも		削り節	
6 月 	ごはん	○					米			
	あじのねぎみそ焼き		あじ 白みそ 信州みそ		青ねぎ		三温糖		酒 みりん	695 kcal 32.4 g 13.0 g
	月見汁		鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根	さといも 白玉団子		酒 薄口しょうゆ 塩 みりん 削り節	じゅうご やこんだて 十五夜献立
7 火	ごはん	○					米			
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉						塩 塩麹	762 kcal 31.4 g 26.1 g
	紫ズキン					紫ズキン			塩	
8 水	じやがいものみぞ汁	○	油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		煮干し	
	ごはん		絹厚揚げ 豚ひき肉 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン	721 kcal 28.6 g 17.8 g
	マーボー厚揚げ		鶏肉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 緑豆もやし	フォー	なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
9 木	味付けパン	○					味付けパン			
	ボトフ		ポークワインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル	チキンブイヨン 白ワイン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	768 kcal 31.0 g 26.2 g
	キャロットラペ		鶏肉 ツナ		にんじん 干しうどん		上白糖	オリーブオイル	米酢 塩 こしょう	めあいご 目の愛護デー 献立
10 金	ごはん	○					米			
	肉団子の 甘酢あんかけ		肉団子		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ	三温糖 片栗粉	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩	816 kcal 29.0 g 24.4 g
	トックスープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし	トック	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン	
14 火	ごはん	○					米			
	じやがいものそぼろ煮		鶏ひき肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく 三温糖		濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 塩 削り節	676 kcal 27.5 g 13.8 g
	レモン和え			ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ			レモン果汁 濃口しょうゆ	
15 水	ごはん	○					米			
	油麺丼の具		鶏肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	油麺 三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 酒 みりん 削り節	672 kcal 31.7 g 15.2 g
	笹かまぼこのみぞ汁		鶏肉 笹かまぼこ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ			削り節	しょくいく ひこんだて 食育の日献立 ～管県～
16 木	コッペパン	○					コッペパン			
	鶏肉とキャベツの バジルソース炒め		鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく	じゃがいも	なたね油 ノンエッグ マヨネーズ	バジルペースト 塩 こしょう	713 kcal 31.0 g 26.1 g
	米粉マカロニのスープ		ポークワインナー		にんじん	玉ねぎ 緑豆もやし	米粉マカロニ		チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ こしょう	
17 金	ごはん	○					米			
	にこにこチキンカレー		鶏肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	カレー粉 こしょう 塩 カレールウ 濃口しょうゆ	736 kcal 24.9 g 15.6 g
	フルーツ豆乳杏仁					もも缶 パイン缶	豆乳杏仁			
20 月	ごはん	○					米			
	さわらのみぞマヨ焼き		さわら 信州みそ		青ねぎ	玉ねぎ		ノンエッグ マヨネーズ	酒	705 kcal 30.6 g 23.1 g
	たぬき汁		さつま揚げ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ しょうが	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 みりん 削り節	

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		
21 火	ごはん	○					米			
	カバオライスの具		鶏ひき肉 大豆		にんじん ほうれん草	玉ねぎ たけのこ にんにく	三温糖	なたね油	濃口しょうゆ こしょう チキンブイヨン 塩 バジルペースト オイスターソース	678 kcal 26.9 g 19.7 g
	小松菜のスープ		ベーコン		小松菜 にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 緑豆もやし しょうが			チキンブイヨン ごしょう 薄口しょうゆ 塩 酒	
22 水	ごはん	○					米			
	親子丼の具		鶏肉 鶏卵		にんじん 青ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ	三温糖 片栗粉		酒 濃口しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 削り節	697 kcal 31.7 g 15.8 g
	切干大根の酢の物				にんじん	きゅうり 切干大根	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 薄口しょうゆ 塩	
23 木	小型パン	○					小型パン			
	和風きのこスパゲティ		ベーコン 鶏肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しいたけ しめじ にんにく	スパゲティ	なたね油	塩 みりん 濃口しょうゆ 酒 こしょう	643 kcal 31.1 g 18.5 g
	もやしの彩り和え			ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	緑豆もやし コーン	上白糖		濃口しょうゆ	
24 金	ねぶかめし	○	油揚げ		青ねぎ		米		薄口しょうゆ 酒 みりん だし昆布	
	いりどり		鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ 塩	634 kcal 28.8 g 15.3 g
	白菜のみぞ汁		豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	白菜 大根 しめじ			削り節	あき 秋じまい献立
27 月	ごはん	○					米			
	ねぎ塩豚丼の具		豚肉		青ねぎ	玉ねぎ しょっが にんにく	片栗粉	ごま油 なたね油	酒 みりん 塩 こしょう	728 kcal 30.6 g 19.5 g
	豆腐の赤だし		豆腐 豆みそ 信州みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ なめこ			削り節 だし昆布	
28 火	ごはん	○					米			
	皮つき大根と豚肉の煮物		豚肉 絹厚揚げ		小松菜 にんじん	大根 しょっが	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 花かつお 薄口しょうゆ みりん 酒	679 kcal 28.6 g 15.8 g
	だしがら入りキャベツの ごま酢和え		ちくわ		にんじん	キャベツ	上白糖	白いりごま 白すりごま	薄口しょうゆ 米酢 花かつお	こんだて SDGs献立
29 水	ごはん	○					米			
	さめの唐揚げ ～ヤンニョムソースかけ～		さめ(こなつき)			にんにく	三温糖	なたね油 白いりごま	コチジャン 濃口しょうゆ トマトケチャップ みりん	677 kcal 22.4 g 18.4 g
	あかもくスープ		ベーコン	あかもく	にんじん 小松菜 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ こしょう	こんだて SDGs献立
30 木	コッペパン	○					コッペパン			
	かぼちゃのクリームシチュー		鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	かぼちゃ にんじん グリンピース	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター なたね油	酒 塩 こしょう	713 kcal 31.2 g 23.2 g
	大根のフレンチサラダ		チキンハム		にんじん	大根 きゅうり コーン	上白糖	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう	ハロウイン こんだて
31 金	吹き寄せごはん	○	鶏肉		にんじん	えだまめ	米	なたね油	だし昆布 薄口しょうゆ 酒 塩 みりん	677 kcal 34.0 g 21.3 g
	さばの塩焼き		さば							
	秋野菜のみぞ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 しめじ えのきたけ	さつまいも		削り節	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。
- ※ 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。



ひとうじょうくん  
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

