

## 11月 予定献立表 (A)

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		
4 火 歯	ごはん	○					米			700 kcal 24.4 g 20.8 g  いい歯の日献立
	いわしのポテト衣揚げ			いわしの ポテト衣フライ				なたね油		
	骨太みそ汁			絹厚揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	小松菜 にんじん 青ねぎ	しめじ えのきたけ 干しいたけ	じゃがいも	削り節	
5 水	ごはん	○					米			687 kcal 27.6 g 17.2 g  山城中 リクエスト献立
	すき焼き風煮		牛肉 焼き豆腐		しゅんぎく 青ねぎ	白菜 玉ねぎ	三温糖 こんにゃく 焼き麸	なたね油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ	
	きゅうりとわかめの 酢の物			ちりめんじゃこ わかめ		きゅうり	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 濃口しょうゆ	
6 木	抹茶揚げパン	○					小型パン 粉糖 グラニュー糖	なたね油	抹茶	639 kcal 25.7 g 25.9 g
	ベーコンのスープ煮		ベーコン 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	チキンブイヨン 塩 こしょう 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒	
	海と畑のサラダ			大豆 ツナ		にんじん	キャベツ コーン きゅうり	上白糖	なたね油 白いりごま	
7 金	ごはん	○					米			720 kcal 33.1 g 20.7 g
	豚肉のおろし炒め		豚肉		小松菜	しめじ 大根 えのきたけ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	
	なめこ汁			豆腐 鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ なめこ			削り節	
10 月 歯	ごはん	○					米			720 kcal 23.2 g 22.1 g  木津第二中 リクエスト献立
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり			米粉ミックス	なたね油		
	茎わかめの炒め煮			茎わかめ ちりめんじゃこ			三温糖	白いりごま ごま油	濃口しょうゆ 酒	
	豚汁		豚肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	こんにゃく		削り節 酒	
11 火	ごはん	○					米			739 kcal 24.7 g 15.5 g
	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	
	フルーツポンチ					もも缶 りんご缶	りんごゼリー マスカットゼリー			
12 水	少なめごはん	○					米			705 kcal 32.0 g 22.2 g  泉川中 リクエスト献立
	鶏肉の照り焼き		鶏肉				三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん	
	みそラーメン			豚肉 信州みそ 赤みそ	にんじん 青ねぎ ほうれん草	白菜 コーン しめじ にんにく しょうが	ちゃんぽん麺	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ チキンブイヨン	
13 木	味付けパン	○					味付けパン			789 kcal 31.6 g 26.7 g
	豚肉のケチャップ炒め		豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ		なたね油	トマトケチャップ 酒 ウスターーソース 塩	
	コーンクリームスープ			ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん	コーン 玉ねぎ クリームコーン	じゃがいも	チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ	
14 金	ごはん	○					米			693 kcal 32.8 g 17.8 g
	さわらの西京焼き		さわら 白みそ				三温糖		みりん 酒	
	沢煮椀			豚肉	にんじん 青ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 酒	
17 月	ごはん	○					米			674 kcal 22.2 g 13.9 g  木津中 リクエスト献立
	じゃが豚キムチ		豚肉		にんじん	白菜キムチ 玉ねぎ	じゃがいも 三温糖 こんにゃく	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒	
	もやしのナムル				にんじん 小松菜	緑豆もやし		白すりごま ごま油 白いりごま	米酢 濃口しょうゆ 塩	
	冷凍パイン					冷凍パイン				

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			
18 火	ごはん さばの竜田揚げ 飛鳥汁	○	さば	牛乳	にんじん 青ねぎ	白菜 大根 しめじ	しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	780 kcal 32.6 g 26.7 g  食育の日献立 ～奈良県～
	鶏肉 豆腐 信州みそ 白みそ									薄口しょうゆ チキンブイヨン	
19 水	ごはん 厚揚げの カレーだしあんかけ ビーフのにゅうめん	○	豚ひき肉 紬厚揚げ 鶏肉 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	にんじん 青ねぎ	片栗粉	なたね油	カレールウ 濃口しょうゆ ウスターーソース カレー粉 削り節 塩	741 kcal 32.1 g 19.7 g
					玉ねぎ えのきたけ 干ししいたけ		ビーフ			薄口しょうゆ 塩 削り節	
20 木	コッペパン ポークピーンズ	○	大豆 豚肉 ペーコン		にんじん	玉ねぎ	コッペパン				761 kcal 33.3 g 25.9 g
	ごぼうサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり	上白糖	白すりごま なたね油	米酢 塩 こしょう		
	麦入りわかめごはん 和風きのこハンバーグ		ハンバーグ		青ねぎ	しめじ えのきたけ	米 麦	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん	
21 金	小松菜のみそ汁	○	油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		小松菜 にんじん 青ねぎ	白菜	じゃがいも			削り節	726 kcal 28.1 g 21.1 g
	豆腐のうま煮 梅肉和え		焼き豆腐 紬厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょが	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 削り節		
25 火	ごはん 豆腐のうま煮	○	焼肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょが	米				679 kcal 25.3 g 15.5 g
	梅肉和え				小松菜 にんじん	緑豆もやし コーン	上白糖	ごま油	梅肉ペースト 米酢 濃口しょうゆ		
	ごはん ほっけの塩焼き		ほっけ				米				
26 水	大豆とひじきの炒り煮 みぞれのおすまし	○	大豆 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	ひじき	にんじん		三温糖	なたね油	濃口しょうゆ みりん 削り節	687 kcal 35.4 g 16.5 g  和食の日献立	
					にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節 だし昆布		
27 木	コッペパン チキンとポテトの ハーブ炒め	○	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく	コッペパン				636 kcal 33.9 g 19.0 g
	コンソメスープ		鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも	オリーブオイル	塩 こしょう 白ワイン オールスパイス バジル		
	キムチチャーハン 鶏の唐揚げ		豚肉		にんじん 青ねぎ	白菜キムチ 玉ねぎ にんにく しょが	三温糖	ごま油	濃口しょうゆ こしょう チキンブイヨン 塩 みりん 酒		
28 金	中華スープ	○	鶏肉		にんじん 青ねぎ	しょうが にんにく	片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ	718 kcal 34.3 g 24.5 g  木津南中 リクエスト献立	
			豚肉		チングンサイ	緑豆もやし 玉ねぎ 干ししいたけ		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン		

- ※ 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・脂質は中学生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。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

○米 ○青ねぎ ○チングンサイ ○抹茶

