





11月 予定献立表 (B)

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		
4 火	ごはん	○					米			687 kcal 27.6 g 17.2 g  山城中 リクエスト献立
	ずき焼き風煮		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 焼き麩	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	
5 水 	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	
6 木	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	
7 金	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	濃口しょうゆ 米酢	
10 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	
11 火	冷凍パイン	○				冷凍パイン				705 kcal 32.0 g 22.2 g  泉川中 リクエスト献立
	少なめごはん						米			
	鶏肉の照り焼き		鶏肉				三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん	
12 水	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	739 kcal 24.7 g 15.5 g
	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	
13 木	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			693 kcal 32.8 g 17.8 g
	ごはん						米			
	さわらの西京焼き		さわら 白みそ				三温糖		みりん 酒	
14 金	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	789 kcal 31.6 g 26.7 g
	味付けパン						味付けパン			
	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 ウスターソース 塩	
17 月 	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	720 kcal 23.2 g 22.1 g  木津第二中 リクエスト献立
	ごはん						米			
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり			米粉ミックス	なたね油		
17 月 	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	720 kcal 23.2 g 22.1 g  木津第二中 リクエスト献立
	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	
	ごはん						米			

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	○					米			741 kcal 32.1 g 19.7 g
	厚揚げの カレーだしあんかけ		豚ひき肉 絹厚揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	片栗粉	なたね油	カレールー 濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 削り節 塩	
	ビーフンのにゅうめん		鶏肉 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	ビーフン		薄口しょうゆ 塩 削り節	
19 水	ごはん	○					米			780 kcal 32.6 g 26.7 g  食育の日献立 ～奈良県～
	さばの竜田揚げ		さば			しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	
	飛鳥汁		鶏肉 豆腐 信州みそ 白みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	白菜 大根 しめじ			薄口しょうゆ チキンブイヨン	
20 木	麦入りわかめごはん	○		炊き込みわかめ			米 麦			726 kcal 28.1 g 21.1 g
	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 	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん	
	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	
21 金 	コッペパン	○					コッペパン			761 kcal 33.3 g 25.9 g
	ボークビーンズ		大豆 豚肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう	
	ごぼうサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう 	上白糖	白すりごま なたね油	米酢 塩 こしょう	
25 火	ごはん	○					米			687 kcal 35.4 g 16.5 g  和食の日献立
	ほっけの塩焼き		ほっけ 							
	大豆とひじきの炒り煮		大豆 油揚げ	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	
26 水	ごはん	○					米			679 kcal 25.3 g 15.5 g
	豆腐のうま煮		焼き豆腐 絹厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが	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	
	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	
27 木	キムチチャーハン	○	豚肉		にんじん 青ねぎ	白菜キムチ 玉ねぎ にんにく しょうが	米 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	718 kcal 34.3 g 24.5 g  木津南中 リクエスト献立
	鶏の唐揚げ		鶏肉			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	
	中華スープ		豚肉		にんじん 青ねぎ チンゲンサイ	緑豆もやし 玉ねぎ 干しいたけ		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	
28 金	コッペパン	○					コッペパン			636 kcal 33.9 g 19.0 g
	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	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	
	コンソメスープ		鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン		なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	

※ 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ーは、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 ○チンゲンサイ ○抹茶

