

|| がつ よていこんだてひょう (A)

日	こんだてめい 献立名	牛 乳	あか 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり 緑の仲間 からだ 体の調子を整える	き 黄の仲間 エネルギーのもとになる	そのた 他	エネルギー たんぱく質 しつ 脂質 しつ 脂質
4 火 歯	ごはん いわしのポテトごろもあげ ほねぶとみそしる	○	いわしのポテトごろもフライ きぬあつあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ		こめ なたねあぶら じゃがいも けずりぶし		558 kcal 19.9 g 17.1 g は ひ こんだて いい歯の日献立
5 水	ごはん すきやきふうに きゅうりとわかめの すのもの	○	ぎゅうにく やきどうふ わかめ ちりめんじゃこ	はくさい たまねぎ しゅんぎく あおねぎ きゅうり	なたねあぶら さんおんとう こんにゃく やきふ しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	さけ こいくちしようゆ うすくちしようゆ こめず こいくちしようゆ	561 kcal 23.0 g 25.0 g やましろちゅう 山城中 こんだて リクエスト献立
6 木	まっちゃんあげパン ベーコンのスープに うみとはたけのサラダ	○	ベーコン とりにく だいす ツナ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん コーン	こがたパン なたねあぶら グラニューとう ふんとう じゃがいも なたねあぶら しろいりごま じょうはくとう なたねあぶら しろいりごま	まっちゃん チキンフライヨン しお こしょう さけ うすくちしようゆ こいくちしようゆ こめず	526 kcal 21.5 g 21.8 g
7 金	ごはん ぶたにくのおろしいため なめこじる	○	ぶたにく どうふ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しめじ だいこん こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら こんにゃく	こいくちしようゆ さけ みりん しお けずりぶし	585 kcal 27.2 g 17.5 g
10 月 歯	ごはん ちくわのいそべあげ くきわかめのいため ぶたじる	○	ちくわ あおのり くきわかめ ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	にんにく しょが たまねぎ にんじん だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめこミックス なたねあぶら しろいりごま ごまあぶら さんおんとう こんにゃく	こいくちしようゆ さけ けずりぶし さけ	584 kcal 19.8 g 18.8 g 木津第二中 こんだて リクエスト献立
11 火	ごはん にごにごチキンカレー フルーツポンチ	○	とりにく	にんにく しょが たまねぎ にんじん ももかん りんごかん	じゃがいも なたねあぶら りんごゼリー マスカットゼリー	カレーこ しお こしょう カレールウ こいくちしようゆ	598 kcal 20.5 g 13.8 g
12 水	すくなめごはん とりにくのてりやき みそラーメン	○	とりにく ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	にんじん はくさい コーン しょが ほうれんそう あおねぎ にんにく しめじ	こめ さんおんとう かたくりこ ちゃんぽんめん なたねあぶら ごまあぶら	こいくちしようゆ みりん チキンブイヨン	579 kcal 26.7 g 19.4 g いざかわちゅう 泉川中 こんだて リクエスト献立
13 木	あじつけパン ぶたにくの ケチャップいため コーンクリームスープ	○	ぶたにく ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン クリームコーン たまねぎ にんじん	あじつけパン なたねあぶら じゃがいも	さけ トマトケチャップ ウスターソース しお チキンブイヨン うすくちしようゆ しお	628 kcal 25.7 g 22.2 g
14 金	ごはん さわらのさいきょうやき さわにわん	○	さわら しろみそ ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ さんおんとう こんにゃく	みりん さけ うすくちしようゆ しお こしょう けずりぶし さけ	569 kcal 27.8 g 15.9 g
17 月	ごはん じゃがぶたキムチ もやしのナムル れいとうパン	○	ぶたにく りょくどうもやし にんじん こまつな	はくさいキムチ たまねぎ にんじん れいとうパン	じゃがいも こんにゃく さんおんとう ごまあぶら しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こいくちしようゆ さけ うすくちしようゆ こめず こいくちしようゆ しお	554 kcal 18.8 g 12.5 g 木津中 こんだて リクエスト献立

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 乳	あか 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり 緑の仲間 からだ 体の調子を整える	き 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 ししつ 脂質
18 火	ごはん さばのたつたあげ あすかじる	○	さば 	しょうが	こめ かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん さけ	638 kcal 27.6 g 23.1 g しょくいん ひ こんだて 食育の日献立 ～奈良県～
19 水	ごはん あつあげの カレーだしあんかけ ビーフンのにゅうめん	○	ぶたひきにく きぬあつあげ とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ	こめ なたねあぶら かたくりこ ビーフン	カレールウ こいくちしょうゆ ウスターーソース カレーこ けずりぶし しお うすくちしょうゆ しお けずりぶし	601 kcal 26.3 g 16.8 g
20 木	コッペパン ホークビーンズ ごぼうサラダ	○	だいす ぶたにく ベーコン ツナ 	たまねぎ にんじん ごぼう にんじん きゅうり	コッペパン じやがいも さんおんどう なたねあぶら しろすりごま じょうはくとう なたねあぶら	トマトケチャップ あかワイン ウスターーソース しお こしょう こめず しお こしょう	606 kcal 27.0 g 21.6 g
21 金	むぎいりわかめごはん わふうきのごハンバーグ こまつなのみぞしる	○	たきこみわかめ ハンバーグ あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	しめじ えのきたけ あおねぎ はくさい こまつな にんじん あおねぎ	こめ むぎ さんおんどう かたくりこ じやがいも	こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	594 kcal 24.2 g 18.5 g
25 火	ごはん とうふのうまい ぱいにくあえ	○	やきとうふ きぬあつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが りょくどうもやし こまつな にんじん コーン	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ じょうはくとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ けずりぶし ぱいにくペースト こめず こいくちしょうゆ	552 kcal 21.3 g 13.6 g
26 水	ごはん ほっけのしおやき だいすとひじきのいりに みぞれのおすまし	○	ほっけ だいす ひじき あぶらあげ とりにく かまぼこ 		こめ		563 kcal 29.5 g 14.8 g わしょく ひ こんだて 和食の日献立
27 木	コッペパン チキンとポテトの ハーブいため コンソメスープ	○	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく	コッペパン じやがいも オリーブオイル なたねあぶら	しお こしょう オールスパイス バジル しろワイン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	514 kcal 27.4 g 16.2 g
28 金	キムチチャーハン どりのからあげ ちゅうかスープ	○	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんにく にんじん あおねぎ しょうが しょうが にんにく りょくどうもやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ あおねぎ	こめ ごまあぶら さんおんどう かたくりこ なたねあぶら なたねあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン さけ みりん しお こしょう さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	581 kcal 28.3 g 20.8 g 木津南 中 こんだて リクエスト献立

- ※ 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
とうじょう くん
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 ○チンゲンサイ ○まっちゃん

