












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

日	献立名 <small>こんだて めい</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	赤の仲間 <small>あか なかま</small> <small>からだ</small> 体をつくるもとになる	緑の仲間 <small>みどり なかま</small> <small>からだ ちょうし ととの</small> 体の調子を整える	黄の仲間 <small>き なかま</small> エネルギーのもとになる	その他 <small>た</small>	エネルギー たんぱく質 脂質 <small>しつ しつ</small>
18 火	ごはん	○	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  <small>しょくいく ひこんだて</small> 食育の日献立 ～奈良県～
	さばのたつたあげ						
	あすかじる						
19 水	ごはん	○	ぶたひきにく きぬあつあげ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ なたねあぶら かたくりこ	カレールウ こいくちしょうゆ ウスターソース カレーこ けずりぶし しお	601 kcal 26.3 g 16.8 g
	あつあげの カレーだしあんかけ						
	ビーフンのにゅうめん						
20 木 	コッペパン	○	だいたず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん	コッペパン	トマトケチャップ あかワイン ウスターソース しお こしょう	606 kcal 27.0 g 21.6 g
	ポークビーンズ						
	ごぼうサラダ 						
21 金	むぎいりわかめごはん	○	たきこみわかめ	しめじ えのきたけ あおねぎ	こめ おぎ	こいくちしょうゆ さけ みりん	594 kcal 24.2 g 18.5 g
	わふうきのごハンバーグ  						
	こまつなのみそしる						
25 火	ごはん	○	やきどうふ 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	こめ 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 けずりぶし	552 kcal 21.3 g 13.6 g
	とうふのうまに						
	ばいにくあえ						
26 水	ごはん	○	ほっけ 	にんじん	こめ	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし	563 kcal 29.5 g 14.8 g
	ほっけのしおやき						
	だいたずとひじきのいりに みぞれのおすまし 						
27 木	コッペパン	○	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく	コッペパン	しお こしょう オールスパイス バジル しろワイン	514 kcal 27.4 g 16.2 g
	チキンとポテトの ハーブいため						
	コンソメスープ						
28 金	キムチチャーハン	○	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	こめ ごまあぶら さんおんどう	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	581 kcal 28.3 g 20.8 g
	どりのからあげ						
	ちゅうかスープ						
							<small>き づ みなみちゅう</small> 木津南 中 リクエスト献立 <small>こんだて</small>

※ 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I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 しょくざい  
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चा

