










11がつ よていこんだてひょう(B)

小学校

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 とどの 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 しじつ 脂質
4 火	ごはん	○			こめ		561 kcal 23.0 g 25.0 g  やましるちゅう 山城中 リクエストこんだて 献立
	すきやきぶうに		ぎゅうにく やきとうふ	はくさい たまねぎ しゅんぎく あおねぎ	なたねあぶら さんおんとう 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	
	ぎゅうりとわかめの 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	
5 水 	ごはん	○			こめ		558 kcal 19.9 g 17.1 g  は ひ 歯の日のこんだて 献立
	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	
6 木	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	さんおんとう 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		とうふ 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	
7 金	まっチャあげパン	○			こがたパン なたねあぶら グラニューとう ふんとう	まっチャ	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	チキンブイオン 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	
10 月	ごはん	○			こめ		554 kcal 18.8 g 12.5 g  き づ ちゅう 木津中 リクエストこんだて 献立
	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	
	もやしのナムル			りょくとうもやし 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			
11 火	すくなめごはん	○			こめ		579 kcal 26.7 g 19.4 g  い づ が わ ちゅう 泉川中 リクエストこんだて 献立
	とりにくのでりやき		とりにく		さんおんとう 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	ちゃんぽんめん なたねあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイオン	
12 水	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		
13 木	ごはん	○			こめ		569 kcal 27.8 g 15.9 g
	さわらのさいきょうやき		さわら しろみそ		さんおんとう	みりん さけ	
	さわにわん		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	
14 金	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 ざやいんげん	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 きゅうにゅう 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	チキンブイオン うすくちしょうゆ しお	
17 月 	ごはん	○			こめ		584 kcal 19.8 g 18.8 g  き づ だ い に ちゅう 木津第二中 リクエストこんだて 献立
	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 さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ	
	ぶたじる		ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こんにやく	けずりぶし さけ	

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</small> <small>ちょうし</small> <small>どとの</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 <small>しつ</small> 脂質
18 火	ごはん	○			こめ		601 kcal 26.3 g 16.8 g
	あつあげの カレーだしあんかけ		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	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	
	ビーフンのにゅうめん		とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ	ビーフン	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
19 水	ごはん	○			こめ		638 kcal 27.6 g 23.1 g  <small>しよく ひ こんだて</small> 食育の日献立 ～奈良県～
	さばのたつたあげ		さば 	しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん さけ	
	あすかじる		とりにく ぎゅうにゅう しんしゅうみそ しろみそ とうふ	はくさい だいこん にんじん しめじ あおねぎ		うすくちしょうゆ チキンブイヨン	
20 木	むぎいりわかめごはん	○	たきこみわかめ		こめ むぎ		594 kcal 24.2 g 18.5 g
	わふうきのこハンバーグ		ハンバーグ  	しめじ えのきたけ あおねぎ	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	
	こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	はくさい こまつな にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
21 金 	コッペパン	○			コッペパン		606 kcal 27.0 g 21.6 g
	ボークビーンズ		だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも さんおんどう なたねあぶら	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	
	ごぼうサラダ 		ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	しろすりごま じょうはくとう なたねあぶら	こめず しお こしょう	
25 火	ごはん	○			こめ		563 kcal 29.5 g 14.8 g  <small>わしよく ひ こんだて</small> 和食の日献立
	ほっけのしおやき 		ほっけ				
	だいずとひじきのいりに みぞれのおすまし 		だいず ひじき あぶらあげ	にんじん	さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし	
26 水	ごはん	○			こめ		552 kcal 21.3 g 13.6 g
	とうふのうまに		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	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	
	ばいにくあえ			りよくどうもやし こまつな にんじん コーン	じょうはくどう ごまあぶら	ばいにくペースト こめず こいくちしょうゆ	
27 木	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  <small>き づ みなみちゅう</small> 木津南 中 <small>こんだて</small> リクエスト献立
	とりのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ なたねあぶら	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ	
	ちゅうかスープ		ぶたにく	りよくどうもやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ あおねぎ	なたねあぶら ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
28 金	コッペパン	○			コッペパン		514 kcal 27.4 g 16.2 g
	チキンとポテトの ハーブいため		とりにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう オールスパイス バジル しろワイン	
	コンソメスープ		とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	

※ 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 よう よてい き づ がわし さん しよくざい  
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 ○まっちゃ

