

がつ よていこんだてひょう (B)

日	こんだてめい 献立名	牛 乳	赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	緑の仲間 からだ ととの 体の調子を整える	黄の仲間 からだ 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 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	こめ 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 やましきちゅう 山城中 こんだて リクエスト献立
5 水 歯	ごはん いわしのボテトごろもあげ ほねぶとみそしる	○	いわしのボテトごろもフライ	こまつな にんじん しめじ えのきたけ ほしいたけ あおねぎ	なたねあぶら じゃがいも	こめ けずりぶし	558 kcal 19.9 g 17.1 g いい歯の日 は ひ こんだて 歯の日献立
6 木	ごはん ぶたにくのおろしいため なめこじる	○	ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しめじ たいこん 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 じやがいも	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
7 金	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 じやがいも なたねあぶら じょうはくとう なたねあぶら しろいりごま	まっちゃん チキンフィヨン しお こしよう さけ うすくちしようゆ こいくちしようゆ こいくちしようゆ こめず	526 kcal 21.5 g 21.8 g
10 月	ごはん じやがぶたキムチ もやしのナムル れいとうパイン	○	ぶたにく りょくどうもやし にんじん れいとうパイン	はくさいキムチ たまねぎ にんじん りょくどうもやし にんじん こまつな れいとうパイン	じやがいも 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 きづちゅう 木津中 こんだて リクエスト献立
11 火	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 こいくちしようゆ チキンブイヨン	579 kcal 26.7 g 19.4 g いざがわちゅう 泉川中 こんだて リクエスト献立
12 水	ごはん にこにこチキンカレー フルーツポンチ	○	とりにく ももかん りんごかん	にんにく しょが たまねぎ にんじん ももかん りんごかん	こめ じやがいも なたねあぶら りんごゼリー マスカットゼリー	カレーごしお こしよう カレールウ こいくちしようゆ	598 kcal 20.5 g 13.8 g
13 木	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	さんおんとう 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 こしよう けずりぶし さけ	569 kcal 27.8 g 15.9 g
14 金	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 ぎゅうにゅう 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 じやがいも	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
17 月	ごはん ちくわのいそべあげ くきわかめのいために 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	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 ごぼう あおねぎ	こめ しろいりごま ごまあぶら さんおんとう こんにゃく けずりぶし さけ	584 kcal 19.8 g 18.8 g きづだいにちゅう 木津第二中 こんだて リクエスト献立	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	緑の仲間 からだ ととの 体の調子を整える	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 脂質
18 火	ごはん	○	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 えのきだけ あおねぎ ほししいたけ	こめ	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 ピーフン	601 kcal 26.3 g 16.8 g
	あつあげの カレーだしあんかけ				なたねあぶら かたくりこ		
	ビーフンのにゅうめん				うすくちしょうゆ しお けずりぶし		
19 水	ごはん	○	さば とりにく ぎゅうにゅう しんしゅうみそ しろみそ とうふ	しょうが はくさい だいこん にんじん しめじ あおねぎ	こめ	こいくちしょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ チキンブイヨン	638 kcal 27.6 g 23.1 g
	さばのたつたあげ				かたくりこ なたねあぶら		
	あすかじる						
20 木	むぎいりわかめごはん	○	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 えのきだけ あおねぎ はくさい こまつな にんじん あおねぎ	こめ むぎ	こいくちしょうゆ さけ みりん じゃがいも けずりぶし	594 kcal 24.2 g 18.5 g
	わふうきのこハンバーグ				さんおんどう かたくりこ なたねあぶら		
	こまつなのみそしる				じゃがいも		
21 金	コッペパン	○	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	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 こめず しお こしょう	606 kcal 27.0 g 21.6 g
	ポークピーンズ				じやがいも さんおんどう なたねあぶら		
	ごぼうサラダ				しろすりごま じょうはくどう なたねあぶら		
25 火	ごはん	○	ほっけ だいす ひじき あぶらあげ とりにく かまぼこ	にんじん だいこん にんじん えのきだけ あおねぎ	こめ	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	563 kcal 29.5 g 14.8 g
	ほっけのしおやき				さんおんどう なたねあぶら		
	だいすとひじきのいりに みそれのおすまし						
26 水	ごはん	○	やきどうふ きぬあつあげ ぶたにく ぱいにくあえ	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	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
	どうふのうまい				なたねあぶら さんおんどう かたくりこ		
	ぱいにくあえ				じようはくどう ごまあぶら		
27 木	キムチチャーハン	○	ぶたにく とりにく ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんにく しょが 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	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
	とりのからあげ				かたくりこ なたねあぶら		
	ちゅうかスープ				なたねあぶら ごまあぶら		
28 金	コッペパン	○	とりにく とりにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン	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 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
	チキンとポテトの ハーブいため				じゃがいも オリーブオイル		
	コンソメスープ				なたねあぶら		

- ※ 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

