

| 2がつ よていこんだてひょう (B)

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 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 どとの 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
1月	ごはん	○			こめ		
	とりにくとキャベツのみそいため		とりにく あかみそ	キャベツ にんじん さやいんげん にんにく	さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ	527 kcal 23.3 g 11.8 g
	けんちんじる		とうふ	たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし うすくちしようゆ こいくちしようゆ さけ しお	
2火	ごはん	○			こめ		
	わかさきのなんばんづけ		わかさき(こなつき)	あおねぎ しょうが	さんおんとう なたねあぶら	さけ こいくちしようゆ こめず	566 kcal 22.6 g 15.2 g
	かすじる		ぶたにく とうふ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう たいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく	さけかす けずりぶし	
3水	ごはん	○			こめ		
	マーボーどうふ		ぶたひきにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら ごまあぶら	さけ こいくちしようゆ トウバンジャン しお こしょう	570 kcal 22.1 g 16.9 g
	しゅんぎくのナムル			りょくどうもやし しゅんぎく にんじん	しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こめず こいくちしようゆ	
4木	ごはん	○			こめ		
	こぎつねどんのぐ		とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお こいくちしようゆ	610 kcal 26.2 g 19.9 g
	かぶのみそしる		さつまあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	かぶ かぶ(は) にんじん		けずりぶし	
5金	コッペパン	○			コッペパン		
	ジャーマンポテト		とりにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	しお こしょう こいくちしようゆ	528 kcal 23.1 g 17.6 g
	トマトスープ		ベーコン	玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ		トマトケチャップ しお トマトピューレ チキンブイヨン うすくちしようゆ こしょう	
8月	ごはん	○			こめ		
	ぶたにくとごぼうの しぐれに		ぶたにく	ごぼう しょうが	こんにゃく なたねあぶら さんおんとう	こいくちしようゆ みりん さけ	570 kcal 24.0 g 16.6 g
	はくさいのみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ		けずりぶし	
9火	ごはん	○			こめ		
	オイスターきんぴら		ぶたにく	ごぼう にんじん しょうが	こんにゃく ごまあぶら	オイスターソース こいくちしようゆ さけ	559 kcal 24.3 g 15.4 g
	ちゅうかふうかきたまじる 		とりにく たまご	チンゲンサイ りょくどうもやし たまねぎ にんじん ほししいたけ	ごまあぶら かたくりこ	さけ チキンブイヨン うすくちしようゆ しお	
10水	ごはん	○			こめ		
	シイラのカレーふうみあげ		シイラ	しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしようゆ さけ カレーこ しお	579 kcal 16.4 g 16.7 g
	ふゆやさいのみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん はくさい にんじん こまつな あおねぎ		けずりぶし	
11木	ごはん	○			こめ		
	あつあけのそぼろあんかけ		きぬあつあけ ぶたひきにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしようゆ さけ うすくちしようゆ しお けずりぶし	557 kcal 22.4 g 16.4 g
	たぬきじる		さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ しょうが	こんにゃく	うすくちしようゆ しお みりん けずりぶし	
12金	こがたパン	○			こがたパン		
	クリームスパゲティ		とりにく だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい しめじ	スパゲティ バター こむぎこ なたねあぶら	しお チキンブイヨン さけ	540 kcal 23.7 g 18.0 g
	みずなのサラダ		ツナ	キャベツ みずな にんじん コーン	なたねあぶら じょうはくどう	こめず しお こしょう	
15月	ごはん	○			こめ		
	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 こしょう しお カレールウ こいくちしようゆ	586 kcal 21.7 g 15.1 g
	レモンふうみのサラダ		ツナ	キャベツ にんじん コーン	じょうはくどう なたねあぶら	うすくちしようゆ こいくちしようゆ レモンかじゅう	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 からだの調子を整える	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
16 火 	ごはん	○	こいわしのてんぶら あぶらあげ ちりめんじやこ むぎみそ	たまねぎ にんじん こまつな だいこん	こめ	にぼし	614 kcal 21.6 g 21.5 g しょくいくひこんだて 食育の日献立 ～ひろしまけん～ ～広島県～
	こいわしのてんぶら 				なたねあぶら		
	ひろしまっこじる				じゃがいも		
17 水	ごはん	○	ぶたひきにく ひじき しんしゅうみそ とうふ、あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ	さけ みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	558 kcal 1.65 g 16.3 g
	かいたくどんのぐ				さんおんとう なたねあぶら		
	とうふとわかめのみそしる				かたくりこ		
18 木	ごはん	○	ぶたにく あぶらあげ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん かぼちゃ だいこん あおねぎ	こめ	こいくちしょうゆ さけ みりん しお さけ しお うすくちしょうゆ けずりぶし みりん	584 kcal 27.1 g 16.2 g どうじこんだて 冬至献立
	ぶたにくのしょうがいため				さんおんとう なたねあぶら		
	かぼちゃののっぺいじる				かたくりこ		
19 金	コッペパン	○	ミックスビーンズ ぶたひきにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに	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 チリパウダー クミン ナツメグ	543 kcal 24.8 g 19.0 g
	チリコンカン				さんおんとう なたねあぶら		
	やさいスープ				なたねあぶら		
22 月	チキンライス	○	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ コーン にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ	こめ なたねあぶら	しお トマトケチャップ こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	537 kcal 16.9 g 12.9 g こんだて クリスマス献立
	コンソメスープ				なたねあぶら		
	オレンジふうみの てづくりスイートポテト				さつまいも さんおんとう マーマレード		

- ※ 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
どうじょうくん
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。

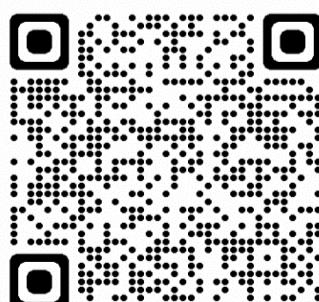
○こめ ○あおねぎ ○チンゲンサイ ○しゅんぎく



～あなたが知りたい給食レシピ～ホームページにて公開中！

1学期に実施しました「あなたが知りたい給食レシピ、教えてください！」アンケートへのご協力ありがとうございました。

沢山のリクエストをいただき、とてもうれしく思います。アンケートの結果をもとに、要望の多かった給食レシピをホームページにて公開しています。お家の献立作りにお役立てください。



↑レシピはこちらから

