

12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 しつ 脂質
1月	ごはん	○			こめ		527 kcal 23.3 g 11.8 g
	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	
	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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	
2火	ごはん	○			こめ		566 kcal 22.6 g 15.2 g
	わかさぎのなんばんつけ		わかさぎ(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 こいくちしょうゆ こめず	
	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 だいこん 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		570 kcal 22.1 g 16.9 g
	マーボーとうふ		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 こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう	
	しゅんぎくのナムル			りよくとうもやし 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 こいくちしょうゆ	
4木	ごはん	○			こめ		610 kcal 26.2 g 19.9 g
	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 こいくちしょうゆ	
	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		528 kcal 23.1 g 17.6 g
	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 こいくちしょうゆ	
	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 うすくちしょうゆ こしょう	
8月	ごはん	○			こめ		570 kcal 24.0 g 16.6 g
	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	こいくちしょうゆ みりん さけ	
	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		559 kcal 24.3 g 15.4 g
	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 こいくちしょうゆ さけ	
	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 りよくとうもやし たまねぎ にんじん ほしいたけ	ごまあぶら かたくりこ	さけ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
10水	ごはん	○			こめ		579 kcal 16.4 g 16.7 g
	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	こいくちしょうゆ さけ カレーこ しお	
	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		557 kcal 22.4 g 16.4 g
	あつあげのそぼろあんかけ		きぬあつあげ 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	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
	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	うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし	
12金	こがたパン クリームスパゲティ	○	とりにく だっしふんにゅう 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	こがたパン 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 じょうはくとう	こめず しお こしょう	
15月	ごはん	○			こめ		586 kcal 21.7 g 15.1 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 こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ	
	レモンふうみのサラダ		ツナ	キャベツ にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	

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> 体をつくるもとになる	緑の仲間 <small>みどり なかま</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>
16 火 	ごはん	○			こめ		614 kcal 21.6 g 21.5 g 食育の日献立 <small>しょくいく ひ</small> ～広島県～
	こいわしのてんぷら 		こいわしのてんぷら		なたねあぶら		
	ひろしまっこじる		あぶらあげ ちりめんじゃこ むぎみそ	たまねぎ にんじん こまつな だいこん	じゃがいも	にぼし	
17 水	ごはん	○			こめ		558 kcal 1.65 g 16.3 g
	かいたくどんのぐ		ぶたひきにく ひじき しんしゅうみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん こいくちしょうゆ	
	とうふとわかめのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ		けずりぶし	
18 木	ごはん	○			こめ		584 kcal 27.1 g 16.2 g 冬至献立
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん しお	
	かぼちゃののっぺいじる		あぶらあげ とりにく	にんじん かぼちゃ だいこん あおねぎ 	こんにゃく かたくりこ	さけ しお うすくちしょうゆ けずりぶし みりん	
19 金	コッペパン	○			コッペパン		543 kcal 24.8 g 19.0 g
	チリコンカン		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	さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ あかワイン ウスターソース しお こしょう チリパウダー クミン ナツメグ	
	やさいスープ		ぶたにく	たまねぎ りょくとうもやし 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	
22 月	チキンライス	○	とりにく	にんじん たまねぎ コーン にんにく	こめ なたねあぶら	しお トマトケチャップ こしょう	537 kcal 16.9 g 12.9 g クリスマス献立
	コンソメスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ	なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
	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
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

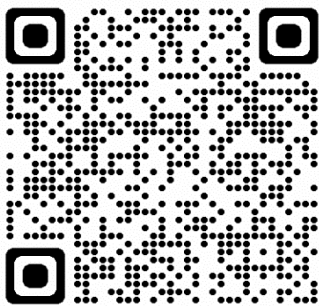
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○チンゲンサイ ○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。お家での献立作りにお役立てください。



↑レシピはこちらから

