

## 12月 予定献立表 (A)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	ごはん	○					米			
	豚肉とごぼうのしぐれ煮		豚肉			ごぼう しょうが	こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	701 kcal 28.9 g 19.5 g
	白菜のみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	白菜 しめじ 玉ねぎ			削り節	
2火	ごはん	○					米			
	マーボー豆腐		豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン	706 kcal 26.4 g 19.4 g
	春菊のナムル				しゅんぎく にんじん	緑豆もやし		白すりごま 白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ	
3水	ごはん	○					米			
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ(粉付)		青ねぎ	しょうが	三温糖	なたね油	酒 濃口しょうゆ 米酢	699 kcal 26.8 g 17.5 g
	かす汁		豚肉 豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく		酒かす 削り節	
4木	コッペパン	○					コッペパン			
	シャーマンポテト		鶏肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	塩 こしょう 濃口しょうゆ	656 kcal 28.2 g 20.6 g
	トマトスープ		ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ			トマトケチャップ 塩 トマトピューレ こしょう チキンブイヨン 薄口しょうゆ	
5金	ごはん	○					米			
	こぎつね丼の具		鶏肉 油揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが	三温糖	なたね油	酒 みりん 塩 濃口しょうゆ	751 kcal 31.5 g 23.5 g
	かぶのみそ汁		さつま揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん かぶ(葉)	かぶ			削り節	
8月	ごはん	○					米			
	鶏肉とキャベツの みそ炒め		鶏肉 赤みそ		にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく	三温糖 片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒	647 kcal 28.1 g 13.0 g
	けんちん汁		豆腐		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう	こんにゃく		削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩	
9火	ごはん	○					米			
	シイラのカレー風味揚げ		シイラ			しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 カレー粉 塩	707 kcal 31.9 g 19.3 g
	冬野菜のみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		小松菜 にんじん 青ねぎ	大根 白菜			削り節	
10水	ごはん	○					米			
	オイスターきんぴら		豚肉		にんじん	ごぼう しょうが	こんにゃく	ごま油	オイスターソース 濃口しょうゆ 酒	685 kcal 29.7 g 17.6 g
	中華風かき玉汁		鶏肉 鶏卵		チングンサイ にんじん	緑豆もやし 玉ねぎ 干しいたけ	片栗粉	ごま油	酒 チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
11木	小型パン	○					小型パン			
	クリームスパゲティ		鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 しめじ	スパゲティ 小麦粉	バター なたね油	塩 酒 チキンブイヨン	650 kcal 28.5 g 20.8 g
	水菜のサラダ		ツナ		水菜 にんじん	キャベツ コーン	上白糖	なたね油	米酢 塩 こしょう	
12金	ごはん	○					米			
	厚揚げのそぼろあんかけ		絹厚揚げ 豚ひき肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 薄口しょうゆ 削り節	687 kcal 26.7 g 19.1 g
	たぬき汁		さつま揚げ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 しょうが えのきたけ	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 削り節 みりん	
15月	ごはん	○					米			
	小いわしの天ぷら		小いわしの天ぷら					なたね油		761 kcal 25.9 g 25.7 g
	ひろしまっこ汁		油揚げ 麦みそ ちりめんじやこ		にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根	じゃがいも		煮干し	食育の日献立 ～広島県～

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16 火	ごはん	○					米			722 kcal 26.3 g 17.2 g
	にこにこチキンカレー		鶏肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	カレー粉 塩 こしょう カレールウ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ レモン果汁 濃口しょうゆ	
	レモン風味のサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ コーン	上白糖	なたね油		
17 水	ごはん	○					米			684 kcal 25.7 g 19.0 g
	開拓丼の具		豚ひき肉 信州みそ	ひじき	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン	三温糖	なたね油	酒 みりん 濃口しょうゆ	
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ			削り節	
18 木	コッペパン	○					コッペパン			673 kcal 30.4 g 22.7 g
	チリコンカン		ミックスピーンズ 豚ひき肉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく	三温糖	なたね油	トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう チリパウダー クミン ナツメグ	
	野菜スープ		豚肉		にんじん	玉ねぎ コーン 緑豆もやし		なたね油	チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ	
19 金	ごはん	○					米			719 kcal 33.1 g 18.9 g 冬至献立
	豚肉のしょうが炒め		豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	
	かぼちゃののっpei汁		油揚げ 鶏肉		にんじん かぼちゃ 青ねぎ	大根	こんにゃく 片栗粉		薄口しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	
22 月	チキンライス	○	鶏肉		にんじん	玉ねぎ コーン にんにく	米	なたね油	塩 トマトケチャップ こしょう	659 kcal 20.1 g 14.5 g クリスマス献立
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ コーン		なたね油	チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ	
	オレンジ風味の 手作リスイートポテト						さつまいも 三温糖 マーマレード			
23 火	ごはん	○					米			790 kcal 35.5 g 20.2 g
	鶏のチリソース		鶏肉			白ねぎ	片栗粉 三温糖	なたね油	トマトケチャップ トウバンジヤン 濃口しょうゆ	
	トックスープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし	トック	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ 塩 薄口しょうゆ こしょう チキンブイヨン	

- ※ 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・脂質は中学生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。

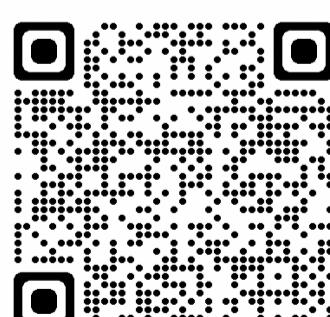
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○米 ○青ねぎ ○チンゲンサイ ○春菊



## ～ 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