

12月 予定献立表 (B)

| 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 | | | |
| | 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 | |
| 2火 | 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 | |
| 3水 | 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 トウバンジヤン | 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 | |
| 4木 | 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 | |
| 5金 | コッペパン | ○ | | | | | コッペパン | | | |
| | ジャーマンポテト | | 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 | |
| 8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 | |
| 9火 | 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 | | チンゲンサイ 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 | |
| 10水 | 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 | |
| 11木 | 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 薄口醤油 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 | | 薄口醤油 塩 削り節 みりん | |
| 12金 | 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 | |
| 15月 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | | |
| | 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 | 722 kcal 26.3 g 17.2 g |
| | 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 | | 薄口しょうゆ レモン果汁 濃口しょうゆ | |

| 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 歯 | ごはん 小いわしの天ぷら ひろしまっこ汁 | ○ | 小いわしの天ぷら 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 | 米 なたね油 煮干し | | 761 kcal 25.9 g 25.7 g 食育の日献立 ～広島県～ |
| | ごはん 開拓弁の具 | | 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 | | 684 kcal 25.7 g 19.0 g |
| | 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 | ごはん 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 | | 719 kcal 33.1 g 18.9 g 冬至献立 |
| | 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 | |
| | コッペパン チリコンカン | | ミックスビーンズ 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 | | 673 kcal 30.4 g 22.7 g |
| 19 金 | 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 | | |
| | 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 |
| | コンソメスープ オレンジ風味の 手作りスイートポテト | ○ | 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 | | クリスマス献立 |
| 23 火 | ごはん 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 | | 790 kcal 35.5 g 20.2 g |
| | 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。

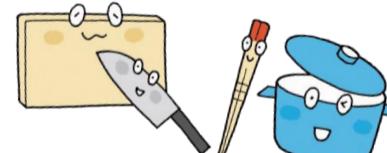
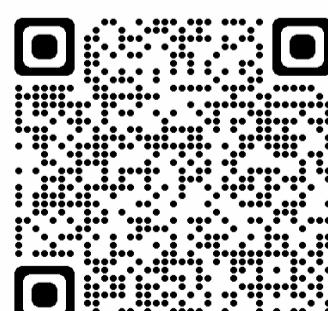
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○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