

1月 予定献立表 (B)

中学校

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		
9 金	ごはん	○					米			711 kcal 28.8 g 17.6 g
	厚揚げと豚肉の みそ炒め		豚肉 絹厚揚げ 信州みそ 豆みそ		にんじん	玉ねぎ 白ねぎ しょうが	三温糖	なたね油	酒 みりん 塩	
	うすくず汁		豆腐 かまぼこ		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		薄口しょうゆ 酒 塩 削り節	
13 火	ごはん	○					米			651 kcal 25.3 g 17.2 g
	チャプチェ		豚ひき肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく	春雨 三温糖	なたね油 ごま油 白いりごま	酒 塩 みりん こしょう 一味唐辛子 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	
	冬野菜の中華スープ		鶏肉		チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	白菜 大根 干しいたけ しょうが		ごま油 なたね油	チキンブイヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
14 水 	ごはん	○					米			651 kcal 21.3 g 10.6 g
	ぶりの照り焼き		ぶり 				三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 酒	
	京風雑煮		鶏肉 白みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	大根	煮込み餅 さといも		だし昆布 削り節 	
15 木	麦入りゆかりごはん	○					米 麦		ゆかり	666 kcal 30.4 g 15.9 g
	★ネギレモ		★「さっぱり!ご飯がススム味〜!!」〜 地域の食材である“九条ねぎ”を使っているよ♪ 〜						濃口しょうゆ レモン果汁 塩 酒 こしょう	
			鶏肉		赤パプリカ 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	片栗粉	なたね油		
16 金	ごはん	○								690 kcal 26.2 g 22.1 g
	ナポリタン		ポークウインナー		にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ 三温糖	なたね油	塩 トマトケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ	
	フレンチサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ	上白糖	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう	
19 月	ごはん	○					米			742 kcal 32.7 g 22.7 g
	他人丼の具		豚肉 鶏卵 かまぼこ 油揚げ		青ねぎ	玉ねぎ	片栗粉 三温糖		薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 削り節	
	いんげんのごま和え		ちくわ		さやいんげん にんじん		上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ	
20 火	ごはん	○					米			699 kcal 30.2 g 18.4 g
	かしわのじゅんじゅん		鶏肉 焼き豆腐		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう	三温糖		濃口しょうゆ 酒 みりん 削り節	
	赤こんサラダ		ツナ			キャベツ コーン	赤こんにゃく	ノンエッグ マヨネーズ 白すりごま	米酢 塩	
21 水 	ごはん	○					米			707 kcal 24.4 g 19.4 g
	肉団子のハリハリ鍋		鶏肉 肉団子		水菜 にんじん	白菜 大根 緑豆もやし しめじ			酒 薄口しょうゆ 削り節 だし昆布 塩	
	ごぼうの甘辛揚げ					ごぼう	片栗粉 三温糖	なたね油 白いりごま	濃口しょうゆ	
22 木	ごはん	○					米			663 kcal 24.3 g 15.9 g
	豆腐の中華煮		豆腐 鶏ひき肉		にんじん 青ねぎ	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ チキンブイヨン 酒	
	もやしのナムル				にんじん 小松菜	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 塩	

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		
23 金	コッペパン	○					コッペパン			667 kcal 35.6 g 24.2 g
	チキンとポテトの ハーブ炒め		鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	塩 こしょう オールスパイス バジル	
	キャベツのスープ		ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		なたね油	薄口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン	

給食週間特別献立「学校給食の歴史」～昔の給食にタイムスリップ～（26日～30日）

26 月 	ごはん	○					米			675 kcal 31.4 g 16.4 g 明治時代 献立
	鮭の塩焼き		鮭							
	白菜のごま和え				にんじん	白菜	上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ	
	いもだんご汁		鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	いももち		酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 削り節 だし昆布	
27 火 	五色ごはん	○	油揚げ	ひじき	小松菜 にんじん		米 三温糖 さといも		薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 酒	660 kcal 29.4 g 16.9 g 大正時代 献立
	いりとり		鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ 塩	
	栄養みそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 大根	じゃがいも		煮干し	
28 水	ごはん	○					米			691 kcal 24.8 g 15.5 g 昭和・平成時代 献立
	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 こしょう 塩 カレールウ 濃口しょうゆ	
	塩もみキャベツ				にんじん	キャベツ			薄口しょうゆ 塩	
29 木	ごはん	○					米			712 kcal 29.1 g 17.7 g 令和時代 献立
	聖護院大根と豚肉の 炊いたん		豚肉 絹厚揚げ		にんじん さやいんげん	聖護院大根 大根 しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 削り節 酒	
	みぶなのさっぱり和え				にんじん	キャベツ みぶな 緑豆もやし	上白糖		濃口しょうゆ 米酢	
30 金 	コッペパン	○					コッペパン			688 kcal 36.2 g 21.5 g 昭和初期時代 献立
	くじらの竜田揚げ		くじら肉			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん 塩 酒	
	白菜のミルクスープ		鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ しめじ			薄口しょうゆ 塩 チキンブイヨン こしょう	

- ※ 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 ○たけのこ



1月24日～30日は全国学校給食週間です！

毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。木津川市では1月26日から30日を給食週間とし、【「学校給食の歴史 ～昔の給食にタイムスリップ～」】と題して、様々な時代の献立が登場します。
楽しみにしていてくださいね♪