



1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 体をつくるものになる	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 脂質
13 火	ごはん	○			こめ		530 kcal 21.1 g 14.9 g
	チャブチェ		ぶたひきにく	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	はるさめ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	さけ しお みりん こしょう いちみつがらし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
	ぶゆやさいの ちゅうかスープ		とりにく	はくさい チンゲンサイ だいこん にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	
14 水 	ごはん	○			こめ		618 kcal 26.6 g 16.9 g  しょうががつこんだて 正月献立
	ぶりのてりやき		ぶり 		かたくりこ さんおんとう	こいくちしょうゆ みりん さけ	
	きょうふうぞうに		とりにく しろみそ しんしゅうみそ	だいこん にんじん あおねぎ	にこみもち さといも	だしこんぶ けずりぶし	
15 木	おぎいりゆかりごはん				こめ おぎ	ゆかり	543 kcal 25.0 g 14.0 g きづみなみちゅう 木津南 中 こうあんこんだて 考案献立
	★ネギレモ	○	★「さっぱり!ご飯がススミ味~!!」~ 地域の食材である“九条ねぎ”を使っているよ♪ ~			こいくちしょうゆ レモンかじゅう しお さけ こしょう	
	じゃがいものみそしる		とりにく	キャベツ あかパプリカ たまねぎ あおねぎ	なたねあぶら かたくりこ	にぼし	
16 金	こがたパン	○			こがたパン		568 kcal 22.0 g 18.8 g
	ナポリタン		ボークウインナー	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム	スパゲティ さんおんとう なたねあぶら	しお 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	キャベツ にんじん	なたねあぶら じょうはくとう	こめず こいくちしょうゆ しお こしょう	
19 月	ごはん	○			こめ		602 kcal 26.9 g 19.3 g
	たにんどんのぐ		ぶたにく たまご かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ	かたくりこ さんおんとう	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	
	いんげんのごまあえ		ちくわ	さやいんげん にんじん	しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こいくちしょうゆ	
20 火	ごはん	○			こめ		567 kcal 24.8 g 15.7 g しよくいく ひこんだて 食育の日献立 しがけん ~滋賀県~
	かしわのじゅんじゅん		とりにく やきとうふ	たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ	さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	
	あかこんサラダ		ツナ	キャベツ コーン	あかこんにやく ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	こめず しお	
21 水 	ごはん	○			こめ		573 kcal 20.2 g 16.7 g
	にくだんごのハリハリなべ		とりにく にくだんご	はくさい だいこん りょくとうもやし みずな にんじん しめじ		さけ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ しお	
	ごぼうのあまからあげ			ごぼう	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ	
22 木	ごはん	○			こめ		539 kcal 20.5 g 13.9 g
	とうふのちゆかに		とうふ とりひきにく	にんじん たけのこ たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく	さんおんとう かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ チキンブイヨン さけ	
	もやしのナムル			りょくとうもやし にんじん こまつな	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 しお	
23 金	コッペパン	○			コッペパン		539 kcal 28.8 g 20.2 g
	チキンとポテトの ハーブいため		とりにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも オリーブオイル	しお 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	キャベツ にんじん たまねぎ	なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	

日	献立名	牛乳	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
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	○			こめ		550 kcal 26.2 g 14.5 g 明治時代 献立
	さけのしおやき		さけ				
	はくさいのごまあえ			はくさい にんじん	じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ	
	いもだんごじる		とりにく	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	いももち	さけ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	
27 火 	ごしきごはん	○	あぶらあげ ひじき	こまつな にんじん	こめ さといも さんおんどう	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん さけ	538 kcal 24.4 g 14.7 g 大正時代 献立
	いりどり		とりにく	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお	
	えいようみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん だいこん あおねぎ	じゃがいも	にぼし	
28 水	ごはん	○			こめ		561 kcal 20.6 g 13.6 g 昭和・平成時代 献立
	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	
	しおもみキャベツ			キャベツ にんじん		うすくちしょうゆ しお	
29 木	ごはん	○			こめ		576 kcal 24.1 g 15.2 g 令和時代 献立
	しょうごいんだいこんと ぶたにくのたいたん		ぶたにく きぬあつあげ	しょうごいんだいこん だいこん にんじん しょうが さやいんげん	なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし さけ	
	みぶなのさっぱりあえ			キャベツ にんじん みぶな りょくとうもやし	じょうはくとう	こいくちしょうゆ こめず	
30 金 	コッペパン	○			コッペパン		563 kcal 32.1 g 18.2 g 昭和初期時代 献立
	くじらのたつたあげ		くじらにく	にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん しお さけ	
	はくさいのミルクスープ		とりにく だっしふんにゆう ぎゅうにゆう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ		うすくちしょうゆ チキンブイヨン しお 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・脂質は中学年I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。



ひ
カミカミメニューの日に
とうじょう
くん
登場するカム君です。

こんげつ し 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 ○たけのこ



がっ か にち ぜん こく がっ こう きゅう しょく しゅう かん
1月24日～30日は全国学校給食週間です！

まいとし がっ にち にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん き づ がわ し がっ にち にち きゅうしょくしゅうかん
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、

がっ こうきゅうしょく れ き し むかし きゅうしょく だい さまざま じ だい こんだて どうじょう
【「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。

たの
楽しみにしていてくださいね♪