１１月　予定献立表（B）

木津川市立
学校給食センター

中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる 1群	2群	緑の仲間 体の調子を整える 3群	4群	黄の仲間 エネルギーになる 5群	6群	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2 月	ごはん						米			678 kcal 24.8 g 15.6 g
	じゃが豚キムチ	○	豚肉		にんじん にら	白菜キムチ 玉ねぎ	じゃがいも 三温糖 こんにゃく	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 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 ごま油 白いりごま	米酢 濃口しょうゆ 塩	木津中 リクエスト献立
4 水	ごはん						米			747 kcal 35.2 g 19.4 g
	鶏肉の照り焼き		鶏肉				三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 酒	
	茎わかめの炒め煮	○		茎わかめ ちりめんじゃこ			三温糖	白いりごま ごま油	濃口しょうゆ 酒	
	ビーフンのにゅうめん		鶏肉 かまぼこ		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ 干ししいたけ えのきたけ	ビーフン		薄口しょうゆ 塩 削り節	木津第二中 リクエスト献立
5 木	麦ごはん						米 麦			711 kcal 29.3 g 16.2 g
	豚肉とごぼうのみそ炒め		豚肉 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	三温糖	なたね油	酒 濃口しょうゆ みりん	
	豆腐のすまし汁	○	豆腐 かまぼこ		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ 干ししいたけ えのきたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節	
	りんご					りんご				いい歯の日 献立
6 金	抹茶揚げパン						小型パン 粉糖 グラニュー糖	なたね油	抹茶	663 kcal 27.7 g 27.1 g
	ベーコンのスープ煮	○	ベーコン 鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	チキンブイヨン 塩 酒 薄口しょうゆ こしょう 濃口しょうゆ	
	海と畑のサラダ		大豆 ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	上白糖	なたね油 白いりごま	濃口しょうゆ 米酢	
9 月	ごはん						米			695 kcal 29.0 g 18.2 g
	厚揚げのそぼろあんかけ	○	絹厚揚げ 鶏ひき肉		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩 削り節	
	沢煮椀		豚肉		にんじん 九条ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 酒	
	のりのつくだ煮			のりのつくだ煮						
10 火	ごはん						米			888 kcal 36.0 g 33.1 g
	鶏の唐揚げ		鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ	
	きゅうりとわかめの酢の物	○		わかめ ちりめんじゃこ		きゅうり	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 濃口しょうゆ	
	豚汁		豚肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	大根 ごぼう	こんにゃく		削り節 酒	泉川中 リクエスト献立
11 水	ごはん						米			695 kcal 28.3 g 18.6 g
	大豆ミート入りビビンバの具	○	合びき肉 大豆ミート		にんじん にら	にんにく しょうが 緑豆もやし ぜんまい	三温糖 片栗粉	白いりごま 白すりごま ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン	
	チンゲンサイのスープ		豚肉		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 白菜 玉ねぎ しょうが		なたね油	チキンブイヨン こしょう 薄口しょうゆ 塩 酒	
12 木	鶏ごぼうごはん		鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう	米	なたね油	だし昆布 濃口しょうゆ 酒 塩	675 kcal 34.4 g 21.2 g
	さわらの塩こうじ焼き	○	さわら						塩 塩こうじ	
	大根のみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	大根 えのきたけ			削り節	
13 金	ミルクパン						ミルクパン			695 kcal 32.6 g 21.9 g
	豚肉のケチャップ炒め	○	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ		なたね油	酒 トマトケチャップ 塩 ウスターソース	
	キャベツのスープ		鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 緑豆もやし コーン		なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
16 月	ごはん						米			770 kcal 24.4 g 19.2 g
	にこにこビーフカレー	○	牛肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油 カレールウ	カレー粉 こしょう 塩 濃口しょうゆ	
	フルーツポンチ					もも缶 りんご缶 みかん缶	りんごゼリー			

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる 1群	2群	緑の仲間 体の調子を整える 3群	4群	黄の仲間 エネルギーになる 5群	6群	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
17 火	ごはん						米			762 kcal 30.9 g 19.8 g
	がめ煮	○	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	里芋 こんにゃく 三温糖	ごま油	濃口しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 酒 削り節	
	だご汁		豚肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	大根 干ししいたけ	白玉団子		煮干し	食育の日献立 ～福岡県～
18 水	ごはん						米			692 kcal 26.9 g 18.3 g
	木の葉丼の具	○	鶏卵 かまぼこ 油揚げ		にんじん みつば	玉ねぎ	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 酒 塩 削り節	
	ほうれん草のごま和え			ちりめんじゃこ	ほうれん草 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	
19 木	ごはん						米			779 kcal 33.5 g 20.7 g
	あじの竜田揚げ	○	あじ			しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	
	さつまいものみそ汁		鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	大根 しめじ	こんにゃく さつまいも		削り節 酒	
20 金	コッペパン						コッペパン			779 kcal 36.1 g 27.5 g
	チリコンカン	○	ミックスビーンズ 合びき肉		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 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう チリパウダー クミン ナツメグ	
	ブロッコリー入り フレンチサラダ		チキンハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ	上白糖	なたね油	米酢 塩 こしょう	
24 火	ごはん						米			795 kcal 40.3 g 25.2 g
	さばのごまみそ焼き		さば 赤みそ			しょうが	三温糖	白いりごま	酒 塩 濃口しょうゆ みりん	
	大豆とひじきの炒り煮	○	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		三温糖	なたね油	濃口しょうゆ みりん 削り節	
	みぞれのおすまし		鶏肉 かまぼこ		にんじん 九条ねぎ	大根 えのきたけ			薄口しょうゆ 塩 削り節 だし昆布	和食の日献立
25 水	ごはん						米			716 kcal 29.9 g 18.7 g
	豆腐のしょうが煮	○	豚肉 焼き豆腐		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 削り節	
	小松菜ともやしの のり酢和え		ツナ	きざみのり	小松菜 にんじん	緑豆もやし		白いりごま	濃口しょうゆ 米酢	
26 木	キムチチャーハン		豚肉		にんじん 九条ねぎ	白菜キムチ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 三温糖	ごま油	濃口しょうゆ 塩 チキンブイヨン こしょう 酒 みりん	644 kcal 26.7 g 20.8 g
	カミカミ海藻サラダ	○	ツナ	茎わかめ ひじき	にんじん	切干大根 きゅうり	上白糖	オリーブオイル	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 米酢	
	中華風肉団子スープ		肉団子		にんじん 九条ねぎ	白菜 緑豆もやし		ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	木津南中 リクエスト献立
27 金	味付けパン						味付けパン			740 kcal 36.2 g 24.3 g
	チキンとポテトの ハーブ炒め	○	鶏肉		にんじん パセリ	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 白ワイン	
	白菜のミルクスープ		ベーコン	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 こしょう チキンブイヨン	
30 月	ごはん						米			813 kcal 29.9 g 28.7 g
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉			にんにく	片栗粉 三温糖	なたね油 白いりごま	酒 塩 こしょう みりん コチジャン 濃口しょうゆ トマトケチャップ	
	わかめスープ		豚肉	わかめ	にんじん 九条ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが 緑豆もやし		ごま油 なたね油	チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ こしょう 酒	山城中 リクエスト献立

※ 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。
※ 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。
※ 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。
※ 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。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

○米 ○九条ねぎ ○たけのこ ○チンゲンサイ
○抹茶





カミカミメニューの日に登場する
カム君です。