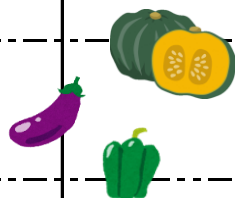


8、9月 予定献立表 (B)

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		
8月										
28金	ごはん	○					米			773 kcal 34.9 g 23.3 g
	油淋鶏		鶏肉		九条ねぎ	しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油 ごま油	酒 濃口しょうゆ 米酢	
	うま塩キャベツ					キャベツ		ごま油	塩	
	キムチスープ		豚肉		にんじん にら	緑豆もやし 玉ねぎ 白菜キムチ 干しいたけ		ごま油 なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 酒	
31月	ごはん	○					米			767 kcal 23.9 g 19.7 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 カレールウ	なたね油 カレールウ	カレー粉 こしょう 塩 濃口しょうゆ	
	はちみつレモン カクテル					もも缶 アロエ	はちみつレモン ゼリー		レモン果汁	
9月										
1火	ごはん	○					米			737 kcal 28.5 g 25.0 g
	賀茂なすの 肉みそあんかけ		豚ひき肉 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	賀茂なす 玉ねぎ しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油	酒 みりん 濃口しょうゆ 塩 削り節	
	真だくさんずまし汁		豆腐 鶏肉		にんじん 九条ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しめじ			削り節 薄口しょうゆ 塩 酒	
2水	ごはん	○					米			721 kcal 28.7 g 17.9 g
	豆腐のうま煮		焼き豆腐 厚揚げ 豚肉		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 削り節	
	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	
3木	麦入りわかめごはん	○		炊き込み わかめ			米 麦			653 kcal 32.3 g 14.1 g
	あじの照り焼き		あじ				三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 酒 みりん	
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	緑豆もやし 玉ねぎ えのきたけ			削り節	
4金	味付けパン	○					味付けパン			741 kcal 28.8 g 24.7 g
	夏野菜のトマト煮		鶏肉		かぼちゃ にんじん ピーマン トマト水煮	玉ねぎ ズッキーニ なす	三温糖	オリーブ オイル	チキンブイヨン 塩 トマトケチャップ こしょう トマトピューレ 濃口しょうゆ	
	フレンチサラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり	上白糖	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう	
7月	ごはん	○					米			711 kcal 29.4 g 20.1 g
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ		にんじん	キャベツ にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	塩 こしょう 酒 コチジャン	
	中華風肉団子スープ		肉団子		小松菜 にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし		ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
8火 	ごはん	○					米			820 kcal 40.9 g 19.5 g
	揚げがっおの ごまみそがらめ		かつお 赤みそ			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油 白いりごま	トマトケチャップ 薄口しょうゆ	
	塩もみキャベツ				にんじん	キャベツ			薄口しょうゆ 塩	
	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 えのきたけ 干しいたけ	ビーラン		薄口しょうゆ 塩 削り節	
9水	ごはん	○					米			705 kcal 29.5 g 18.9 g
	鶏そぼろ丼の具		鶏ひき肉		にんじん	玉ねぎ コーン 干しいたけ しょうが グリーンピース	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	
	切干大根のみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 九条ねぎ	切干大根 しめじ	じゃがいも		削り節	
10木	チャーハン	○	豚肉		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	米	ごま油 なたね油	薄口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ 酒 こしょう	858 kcal 31.9 g 36.0 g
	鶏の塩唐揚げ		鶏肉			にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	塩 酒	
	チンゲンサイのスープ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 緑豆もやし しょうが			チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
11金	コッペパン	○					コッペパン			684 kcal 28.3 g 23.0 g
	ジャーマンポテト		ポークウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	塩 こしょう 濃口しょうゆ	
	ミネストローネ		豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ		なたね油	チキンブイヨン 塩 トマトケチャップ こしょう トマトピューレ 薄口しょうゆ	

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		
14月	少なめごはん	○					米			735 kcal 30.5 g 21.1 g
	スタミナ ジャージャー麺		豚ひき肉 赤みそ 豚レバーミンチ		にんじん 九条ねぎ	緑豆もやし にんにく 玉ねぎ たけのこ しょうが	ちゃんぽん麺 三温糖	なたね油 ごま油	トウバンジャン 酒 チキンブイヨン 濃口しょうゆ トマトケチャップ	
	小松菜の中華和え				小松菜 にんじん	キャベツ	上白糖	白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ からし粉	
15火	ごはん	○					米			743 kcal 30.0 g 19.7 g
	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	
	なすのみそ汁 		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 九条ねぎ	なす 玉ねぎ しめじ			塩 削り節	
16水	冷凍みかん	○				みかん				691 kcal 31.4 g 13.6 g
	ごはん						米			
	鶏のさっぱり煮		鶏肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ	こんにゃく じゃがいも 三温糖		削り節 濃口しょうゆ 米酢 酒 みりん	
17木 	かわりごま和え	○			チンゲンサイ にんじん	キャベツ コーン	上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ	735 kcal 21.9 g 15.7 g 食育の日 献立 ～鹿児島県～
	ごはん						米			
	きびなごのカレー揚げ		きびなご			しょうが にんにく	米粉ミックス	なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩	
18金	麦みそのぎつまつ汁	○	鶏肉 麦みそ		にんじん 九条ねぎ	大根	ぎつまいも こんにゃく		カレー粉 削り節 酒	695 kcal 29.8 g 25.1 g
	ミルクパン						ミルクパン			
	鶏肉とエリンギの レモン炒め		鶏肉		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ エリンギ	片栗粉	オリーブ オイル	濃口しょうゆ レモン果汁 塩 酒 こしょう	
24木 	野菜スープ	○	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン 緑豆もやし			チキンブイヨン 塩 濃口しょうゆ こしょう 薄口しょうゆ 酒	735 kcal 24.0 g 17.2 g 十五夜 献立
	ひじきごはん		鶏肉	ひじき	にんじん		米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ 塩 だし昆布 濃口しょうゆ みりん 酒	
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり			米粉ミックス	なたね油	削り節	
25金	月見汁	○	鶏肉		にんじん 九条ねぎ	大根	ぎといも 白玉団子		酒 薄口しょうゆ 塩 みりん 削り節 	656 kcal 32.6 g 26.0 g
	十五夜ゼリー						十五夜ゼリー			
	ピタパン						ピタパン			
28月	チリコンカン	○	ミックスビーンズ (大豆、 いんげんまめ)		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 ナツメグ 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	714 kcal 29.7 g 16.7 g
	ツチマヨサラダ		豚ひき肉 ツチ		にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ	米酢 塩 こしょう	
	ごはん						米			
29火	豚肉のごま煮	○	豚肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	白いりごま なたね油 白すりごま	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 削り節 酒	720 kcal 33.0 g 22.1 g
	もやしの彩り和え			ちりめん じゃこ	小松菜 にんじん	緑豆もやし コーン	上白糖		濃口しょうゆ	
	ごはん						米			
30水	ぎぼのねぎみそ焼き	○	ぎぼ 白みそ 信州みそ		九条ねぎ	しょうが	三温糖		酒 みりん	705 kcal 29.1 g 19.1 g
	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	
	ごはん						米			
30水	親子丼の具	○	鶏肉 鶏卵		にんじん 九条ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ	三温糖 片栗粉		酒 濃口しょうゆ 削り節 薄口しょうゆ みりん	705 kcal 29.1 g 19.1 g
	梅風味のぎっぱり和え			わかめ	にんじん	緑豆もやし キャベツ	上白糖	ごま油	梅肉ペースト 米酢 薄口しょうゆ	
	ごはん						米			

- ※ 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ーは、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 ○九条ねぎ ○たけのこ
- なす ○チンゲンサイ

