

2月 予定献立表 (A)

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		
2月	ごはん	○					米			672 kcal 31.4 g 15.9 g
	親子丼の具		鶏肉 鶏卵		にんじん 青ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ	三温糖 片栗粉		酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 削り節	
	もやしのごま和え				にんじん 小松菜	緑豆もやし	上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ	
3火	ごはん	○					米			736 kcal 29.8 g 21.6 g
	いわしの梅煮		いわしの梅煮 							
	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	
	具だくさんみそ汁		豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 緑豆もやし しめじ	こんにゃく		削り節 	
4水	ごはん	○					米			734 kcal 29.8 g 21.2 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 コチジャン トマトケチャップ 濃口しょうゆ みりん	
	わかめスープ		豆腐	わかめ	にんじん 青ねぎ 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	チキンブイオン 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒	
5木	コッペパン	○					コッペパン			641 kcal 26.4 g 21.6 g
	ジャーマンポテト		ポークウインナー		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	
	白菜のスープ		豚肉		にんじん 小松菜	白菜 しめじ		なたね油	チキンブイオン 塩 薄口しょうゆ こしょう	
6金	鶏ごぼうおこわ	○	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう	米 もち米	なたね油	だし昆布 酒 塩 濃口しょうゆ	724 kcal 31.1 kcal 26.5
	鶏肉の照り焼き		鶏肉					三温糖 片栗粉	みりん 酒 濃口しょうゆ	
	たぬき汁		油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ しょうが	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 削り節 みりん 	
恭仁小学校のみんなが育てたくにっこ米(もち米)を使います！										
9月	ごはん	○					米			639 kcal 29.4 g 15.6 g
	あじの塩こうじ焼き		あじ						塩 塩麹	
	冬野菜のみそ汁		豆腐 信州みそ 赤みそ		ほうれん草 にんじん 青ねぎ	大根 白菜 えのきたけ			削り節	
10火	ごはん	○					米			657 kcal 27.5 g 16.9 g
	みぞれ鍋		豚肉		にんじん 青ねぎ	白菜 しいたけ 大根 緑豆もやし 水菜	マロニー		薄口しょうゆ 削り節 だし昆布 塩 酒	
	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	
12木	ココア揚げパン	○					小型パン グラニュー糖 粉糖	なたね油	ココア	596 kcal 27.1 g 25.5 g
	冬野菜のポトフ		ポークウインナー 鶏肉		にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ 白菜	じゃがいも	なたね油	チキンブイオン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
	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 濃口しょうゆ レモン果汁 	
♡のにんじんをクラスに2つずつプレゼント！										
13金	ごはん	○					米			650 kcal 27.6 g 17.1 g
	ガパオライスの具		鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆		にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく	三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン バジルペースト オイスターソース	
	チンゲンサイのスープ		鶏肉		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 緑豆もやし しょうが 玉ねぎ			チキンブイオン 塩 薄口しょうゆ 酒 こしょう	
16月	麦ごはん	○					米 麦			797 kcal 33.5 g 24.2 g
	ごぎつね丼の具		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	
	京風かす汁		豚肉 豆腐 信州みそ 白みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく		酒かす 削り節 だし昆布	

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		
17 火	ごはん	○					米			757 kcal 27.3 g 26.5 g  食育の日 献立 ～青森県～
	にしんのごま揚げ		にしん				米粉ミックス	黒いりごま なたね油	塩	
	けの汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	こんにゃく じゃがいも		削り節	
18 水	ごはん	○					米			744 kcal 27.4 g 19.0 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	なたね油	カレー粉 こしょう 塩 カレールウ 濃口しょうゆ	
	フレンチサラダ		ソナ		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 木	コッペパン	○					コッペパン			656 kcal 30.8 g 21.1 g
	豚肉と大豆の ケチャップ炒め		豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ		なたね油	酒 トマトケチャップ ウスターソース 塩	
	野菜スープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ コーン		なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
20 金	ごはん	○					米			869 kcal 33.8 g 27.1 g  卒業お祝い 献立
	鶏肉の揚げ漬け		鶏肉			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 酒	
	大根のみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ			削り節	
24 火	ごはん	○					米			653 kcal 24.9 g 12.7 g
	白菜の吉野煮		鶏肉 絹厚揚げ		にんじん さやいんげん	白菜	じゃがいも 三温糖 片栗粉		薄口しょうゆ 酒 みりん 濃口しょうゆ 塩 削り節	
	大根の酢の物				にんじん	大根	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 塩 濃口しょうゆ	
25 水	ごはん	○					米			708 kcal 30.7 g 21.3 g
	さばのねぎみそ焼き		さば 白みそ 信州みそ		青ねぎ	しょうが	三温糖		酒 みりん	
	けんちん汁		豆腐 油揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ	こんにゃく		削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩	
26 木	味付けパン	○					味付けパン			707 kcal 35.4 g 23.0 g
	タンドリーチキン		鶏肉	プレーン ヨーグルト					塩 こしょう カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース	
	コンソメスープ		豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
27 金	ごはん	○					米			712 kcal 29.5 g 20.0 g
	豚肉のしょうが炒め		豚肉		にんじん	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	
	小松菜のみそ汁		油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		小松菜 にんじん 青ねぎ	白菜	じゃがいも		削り節	

※ 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。



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 ○ほうれん草

