

# 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			
	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	672 kcal 31.4 g 15.9 g
	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			
	いわしの梅煮		いわしの梅煮							736 kcal 29.8 g 21.6 g
	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	
4水	真だくさんみそ汁	○	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	節分献立
	ごはん						米			
	ヤンニヨムチキン		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	734 kcal 29.8 g 21.2 g
5木	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	チキンブイヨン 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒	
	コッペパン						コッペパン			
	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	641 kcal 26.4 g 21.6 g
6金	白菜のスープ	○	豚肉		にんじん 小松菜	白菜 しめじ		なたね油	チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ こしょう	
	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 31.1 kcal 26.5
	鶏肉の照り焼き		鶏肉							
7水	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	くにっこ米 献立
	ごはん						米			
	あじの塩こうじ焼き		あじ						塩 塩麹	639 kcal 29.4 g 15.6 g
8木	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	
	ごはん						米			
	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	657 kcal 27.5 g 16.9 g
9火	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	
	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	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
10水	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	バレンタイン 献立
	ごはん						米			
	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 チキンブイヨン バジルペースト オイスターソース	650 kcal 27.6 g 17.1 g
11木	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			チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ 酒 こしょう	
	麦ごはん	○					米 麦			
	こきつね丼の具		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	797 kcal 33.5 g 24.2 g
12金	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
	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	食育の日 献立 ~青森県~
	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		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 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
	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 えのきだけ			削り節	
24 火	お祝いクレープ	○					クレープ			卒業お祝い 献立
	ごはん						米			
	白菜の吉野煮		鶏肉 紺厚揚げ		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	653 kcal 24.9 g 12.7 g
25 水	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	
	ごはん						米			
	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	708 kcal 30.7 g 21.3 g
26 木	けんちん汁	○	豆腐 油揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきだけ	こんにゃく		削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩	
	味付けパン						味付けパン			
	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 ウスターーソース	707 kcal 35.4 g 23.0 g
27 金	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	
	ごはん						米			
	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	712 kcal 29.5 g 20.0 g
	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

