

2がつ よていこんだてひょう (A)

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 体をつくるもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ごはん	○			こめ		548 kcal 25.9 g 14.1 g
	おやこどんのぐ		とりにく たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ あおねぎ	さんおんとう かたくりこ	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし	
	もやしのごまあえ			りょくとうもやし にんじん こまつな	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	
3火	ごはん	○			こめ		621 kcal 26.3 g 20.1 g
	いわしのうめに		いわしのうめに 				
	だいずとひじきのいりに		だいず ひじき あぶらあげ	にんじん	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし	
	ぐだくさんみそしる		とうふ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん りょくとうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし 	せつぶんこんだて 節分献立
4水	ごはん	○			こめ		595 kcal 24.7 g 18.0 g
	ヤンニョムチキン		とりにく	にんにく	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう しろいりごま	さけ しお こしょう コチジャン トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん	
	わかめスープ		わかめ とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ あおねぎ しょうが りょくとうもやし	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイオン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
5木	コッペパン	○			コッペパン		516 kcal 21.6 g 18.1 g
	ジャーマンポテト		ボークウインナー	たまねぎ にんじん	じゃがいも なたねあぶら	しお こしょう こいくちしょうゆ	
	はくさいのスープ		ぶたにく	はくさい にんじん しめじ こまつな	なたねあぶら	チキンブイオン しお こしょう うすくちしょうゆ	
6金	とりごぼうおこわ	○	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん	こめ もちごめ なたねあぶら	だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ しお	593 kcal 26.2 g 22.9 g
	とりにくのてりやき		とりにく		さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ	
	 たぬきじる		あぶらあげ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ しょうが	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん 	
<div>くにしょうがっこう そだ まい ごめ つか 恭仁小学校のみんなが育てたぐにっこ米(もち米)を使います！</div>							
9月	ごはん	○			こめ		529 kcal 25.1 g 14.1 g
	あじのしおこうじやき		あじ			しお しおこうじ	
	ふゆやさいのみそしる		とうふ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん はくさい ほうれんそう にんじん あおねぎ えのきたけ		けずりぶし	
10火	ごはん	○			こめ		533 kcal 22.8 g 14.8 g
	みぞれなべ		ぶたにく	はくさい しいたけ にんじん だいこん りょくとうもやし あおねぎ みずな	マロニー	うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ しお さけ	
	こまつなともやしの のりずあえ		ツナ きざみのり	こまつな りょくとうもやし にんじん	しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
12木	ココアあげパン	○	♡のにんじんをクラスに2つずつプレゼント！		こがたパン グラニューとう ふんとう なたねあぶら	ココア	535 kcal 23.7 g 22.3 g
	ふゆやさいのポトフ		ボークウインナー とりにく	だいこん たまねぎ にんじん はくさい こまつな	じゃがいも なたねあぶら	チキンブイオン うすくちしょうゆ しお こしょう	
	レモンふうみのサラダ		ツナ	キャベツ にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう 	
13金	ごはん	○			こめ		529 kcal 22.9 g 14.9 g
	ガバオライスのぐ		とりひきにく ぶたひきにく だいず	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ しお 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		とりにく	チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが		チキンブイオン しお こしょう うすくちしょうゆ さけ	
16月	むぎごはん	○			こめ むぎ		642 kcal 27.7 g 20.3 g
	こぎつねどんのぐ		とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお こいくちしょうゆ	
	きょうふうかすじる		ぶたにく とうふ しろみそ しんしゅうみそ	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく	さけかす けずりぶし だしこんぶ	

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	赤の仲間 <small>あか なかま</small> <small>からだ</small> 体をつくるもとになる	緑の仲間 <small>みどり なかま</small> <small>からだ ちょうし ととの</small> 体の調子を整える	黄の仲間 <small>き なかま</small> <small>ねつ ちから もと</small> 熱や力の元になる	その他 <small>た</small>	エネルギー たんぱく質 脂質 <small>しつ</small>
17 火	ごはん	○			こめ		613 kcal 23.1 g 22.2 g <small>しょくいく ひ こんだて</small> 食育の日献立 <small>あおもりけん</small> ～青森県～
	にしんのごまあげ		にしん		くろいりごま こめこミックス なたねあぶら	しお	
	けのじる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こんにやく じゃがいも	けずりぶし	
18 水	ごはん	○			こめ		604 kcal 22.6 g 16.5 g
	にこにこチキンカレー		とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	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	
	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 木	コッペパン	○			コッペパン		530 kcal 25.0 g 17.8 g
	ぶたにくとだいの ケチャップいため		ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	なたねあぶら	さけ トマトケチャップ しお ウスターソース	
	やさいスープ		とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん コーン あおねぎ	なたねあぶら	チキンパイヨン しお うすくちしょうゆ	
20 金	ごはん	○			こめ		629 kcal 27.3 g 19.0 g
	とりにくのあげつけ		とりにく	しょうが	かたくりこ さんおんどう なたねあぶら	こめず こいくちしょうゆ さけ	
	だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん あおねぎ えのきたけ		けずりぶし	
24 火	ごはん	○			こめ		532 kcal 20.9 g 11.6 g
	はくさいのよしのに		とりにく きぬあつあげ	はくさい にんじん さやいんげん	じゃがいも さんおんどう かたくりこ	さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
	だいこんのすのもの			だいこん にんじん	しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こめず こいくちしょうゆ しお	
25 水	ごはん	○			こめ		582 kcal 26.0 g 18.8 g
	さばのねぎみそやき		さば しんしゅうみそ しろみそ	しょうが あおねぎ	さんおんどう	さけ みりん	
	けんちんじる		とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	こんにやく	けずりぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお さけ	
26 木	あじつけパン	○			あじつけパン		570 kcal 29.5 g 19.6 g
	タンドリーチキン		とりにく プレーンヨーグルト			しお こしょう カレーこ ウスターソース トマトケチャップ	
	コンソメスープ		ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも なたねあぶら	チキンパイヨン しお うすくちしょうゆ	
27 金	ごはん	○			こめ		577 kcal 24.5 g 17.0 g
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん	さんおんどう なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん しお	
	こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	はくさい こまつな にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	

※ 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1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(やさいカレー)は、アレルギー28品目を使用していません。
※ 加工食品や調味料の原材料、アレルギーについては、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。

こんげつ 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 ○ほうれんそう

