

2がつ よていこんだてひょう (A)

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 ちょうど 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 しきり 脂質
2月	ごはん	○			こめ		
	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	548 kcal 25.9 g 14.1 g
	もやしのごまあえ			りょくどうもやし 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		
	いわしのうめに		いわしのうめに 				621 kcal 26.3 g 20.1 g
	だいすとひじきのいりに		だいす 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	
4水	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 りょくどうもやし 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
	ごはん				こめ		
	ヤンニヨムチキン		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 こしよう コチジャン トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん	595 kcal 24.7 g 18.0 g
5木	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 りょくどうもやし	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしよう さけ	
	コッペパン				コッペパン		
	シャーマンポテト		ポークワインナー	たまねぎ にんじん	じゃがいも なたねあぶら	しお こしよう こいくちしょうゆ	516 kcal 21.6 g 18.1 g
6金	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	チキンブイヨン しお こしよう うすくちしょうゆ	
	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	
7水	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	くにっこ米 こんだて 献立 
	ごはん	○			こめ		
	あじのしおこうじやき		あじ			しお しおこうじ	529 kcal 25.1 g 14.1 g
9月	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	
	ごはん	○			こめ		
	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 りょくどうもやし あおねぎ みずな	マロニー	うすくちしょうゆ けずりぶし だしこぶ しお さけ	533 kcal 22.8 g 14.8 g
10火	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 りょくどうもやし にんじん	しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
	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
	ふゆやさいのボトフ	ポークワインナー 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	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしよう		
12木	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	バレンタイン こんだて 献立 
	ごはん				こめ		
	ガバオライスのぐ		とりひきにく ぶたひきにく だいす	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 こしよう チキンブイヨン バジルペースト オイスターソース	529 kcal 22.9 g 14.9 g
13金	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 りょくどうもやし しょうが		チキンブイヨン しお こしよう うすくちしょうゆ さけ	
	むぎごはん				こめ むぎ		
	ごぎつねどんのぐ		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	642 kcal 27.7 g 20.3 g
16月	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 だしこぶ	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 からだの調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
17 火	ごはん	○			こめ		613 kcal 23.1 g 22.2 g
	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	こんにゃく ジャガイモ	けずりぶし	じょくいく ひこんだて 食育の日献立 あおもりけん ~青森県~
18 水	ごはん	○			こめ		
	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 こいくちしようゆ	604 kcal 22.6 g 16.5 g
	フレンチサラダ		ツナ	キャベツ にんじん	なたねあぶら じょうはくどう	こめず こいくちしようゆ しお こしょう	
19 木	コッペパン	○			コッペパン		
	ぶたにくとたいすの ケチャップいため		ぶたにく だいす	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	530 kcal 25.0 g 17.8 g
	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	チキンフィヨン しお うすくちしようゆ	
20 金	ごはん	○			こめ		
	とりにくのあげつけ		とりにく	しょうが	かたくりこ さんおんとう なたねあぶら	こめず こいくちしようゆ さけ	629 kcal 27.3 g 19.0 g
	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		
	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 さんおんとう かたくりこ	さけ みりん こいくちしようゆ うすくちしようゆ しお けずりぶし	532 kcal 20.9 g 11.6 g
	たいこんのすのもの			たいこん にんじん	しろいりごま しろすりごま じょうはくどう	こめず こいくちしようゆ しお	
25 水	ごはん	○			こめ		
	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	さんおんとう	さけ みりん	582 kcal 26.0 g 18.8 g
	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	こんにゃく	けずりぶし うすくちしようゆ こいくちしようゆ しお さけ	
26 木	あじつけパン	○			あじつけパン		
	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	570 kcal 29.5 g 19.6 g
	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	チキンフィヨン しお うすくちしようゆ	
27 金	ごはん	○			こめ		
	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	さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	こいくちしようゆ さけ みりん しお	577 kcal 24.5 g 17.0 g
	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。

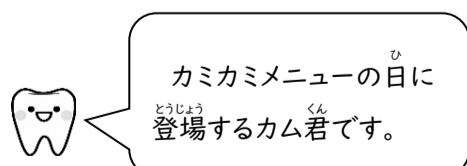
※ 食材の産地は、当日の状況により変更になる場合があります。

※ 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。

○こめ ○あおねぎ ○チンゲンサイ ○ほうれんそう

