

2がつ よていこんだてひょう (B)

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	あか 赤の仲間 なかま からだ 体をつくるもとになる	みどり 緑の仲間 なかま からだ ちゃんと ととの 体の調子を整える	き 黄の仲間 なかま ねつ 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 しき質 脂質
2月	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 さんおんどう 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	595 kcal 24.7 g 18.0 g
	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	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
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	さんおんどう 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	たいこん 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
	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	さんおんどう 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
5木	もやしのこまあえ			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 じようはくとう	こいくちしょうゆ	
	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		さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ	
6金	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
	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	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	516 kcal 21.6 g 18.1 g
7土	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 こしょう うすくちしょうゆ	
	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	533 kcal 22.8 g 14.8 g
8日	こまつなともやしの のりづあえ		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	
	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火	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		
	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	さんおんどう 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
10木	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		チキンブイヨン しお こしょう うすくちしょうゆ さけ	
	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	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	
11金	レモンふうみのサラダ		ツナ	キャベツ にんじん コーン	じようはくとう 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
	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	さんおんどう 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
12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 だしこんぶ	

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 にこにこチキンカレー フレンチサラダ	○	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
			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	
18 水	ごはん にしんのごまあげ けのじる	○	にしん		こめ	しお	613 kcal 23.1 g 22.2 g <small>しょくいくひこんだて 食育の日献立 あおもりけん ~青森県~</small>
			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 じゃがいも	けずりぶし	
19 木	ごはん とりにくのあげづけ だいこんのみぞしる	○	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
			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	
20 金	コッペパン ぶたにくとだいすの ケチャップいため やさいスープ	○	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 ウスターーソース	530 kcal 25.0 g 17.8 g
			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	チキンブイヨン しお うすくちしようゆ	
24 火	ごはん さばのねぎみそやき けんちんじる	○	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
			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	
25 水	ごはん はくさいのよしのに だいこんのすのもの	○	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
			だいこん にんじん		しろいりごま しろすりごま じょうはくどう	こめず こいくちしようゆ しお	
26 木	ごはん ぶたにくのしょうがいため こまつなみぞしる	○	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
			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	
27 金	あじつけパン タンドリーチキン コンソメスープ	○	とりにく プレーンヨーグルト		あじつけパン	しお こしょう カレーこ ウスターーソース トマトケチャップ	570 kcal 29.5 g 19.6 g
			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	チキンブイヨン しお うすくちしようゆ	

- ※ 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。

