


2がつ よていこんだてひょう (B)

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		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 りよくとうもやし	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		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 りよくとうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし 	
4水	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			りよくとうもやし 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	
5木	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 	
6金	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	チキンブイヨン しお こしょう うすくちしょうゆ	
9月	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 りよくとうもやし 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 りよくとうもやし にんじん	しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
10火	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	
	ぶ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	
12木	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 チキンブイヨン 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 りよくとうもやし 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	
13金	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
	ぶゆやさいのポトフ		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	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	
	レモンぶうみのサラダ		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 	
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> からだ 体をつくるもとになる	緑の仲間 <small>みどりなかま</small> からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	黄の仲間 <small>きなかま</small> ねつ ちから もと 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>しじつ</small>
17 火	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	
18 水	ごはん	○			こめ		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>
	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 じゃがいも	けずりぶし	
19 木	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 さんおんとう 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	
20 金	コッペパン	○			コッペパン		530 kcal 25.0 g 17.8 g
	ぶたにくとだいずの 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	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	
24 火	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	さんおんとう	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	こんにゃく	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	
25 水	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 さんおんとう 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	
26 木	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	さんおんとう 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	
27 金	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	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	

※ 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。



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

