

8、9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 体をつくるもとなる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	き なかま 黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 しつ 脂質
8月							
31月	ごはん にこにこ チキンカレー はちみつレモン カクテル	○	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ももかん アロエ	こめ じゃがいも なたねあぶら カレールウ はちみつレモンゼリー	カレーこ こしょう しお こいくちしょうゆ レモンかじゅう	620 kcal 19.8 g 16.9 g
9月							
1火	ごはん とうふのうまに きゅうりとわかめの すのもの	○	やぎとうふ あつあげ ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん くじょうねぎ しょうが きゅうり	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ 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 うすくちしょうゆ さけ けずりぶし こめず こいくちしょうゆ	587 kcal 23.9 g 15.5 g
2水	ごはん かもなすの にくみそあんかけ ぐたくさん すましじる	○	ぶたひきにく あかみそ とうふ とりにく	かもなす たまねぎ にんじん しょうが くじょうねぎ ごぼう たまねぎ にんじん くじょうねぎ しめじ	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	さけ みりん こいくちしょうゆ しお けずりぶし けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ	600 kcal 23.5 g 21.1 g
3木	あじつけパン なつやきいの トマトに フレンチサラダ	○	とりにく チキンハム	たまねぎ かぼちゃ にんじん ズッキーニ なす ピーマン トマトみずに キャベツ きゅうり にんじん	あじつけパン さんおんどう オリーブオイル なたねあぶら じょうはくとう	チキンブイヨン トマトケチャップ トマトピューレ こいくちしょうゆ しお こしょう こめず こいくちしょうゆ しお こしょう	590 kcal 23.6 g 20.7 g
4金	むぎいり わかめごはん あじのてりやき こうやとうふの みそしる	○	たきこみわかめ あじ こうやとうふ しんしゅうみそ あかみそ	りよくとうもやし たまねぎ にんじん えのきたけ くじょうねぎ	こめ むぎ さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	535 kcal 27.3 g 12.8 g
7月	すくなめごはん スタミナ ジャージャーめん こまつなの ちゅうかあえ	○	ぶたひきにく ぶたレバーミンチ あかみそ	にんじん りよくとうもやし にんにく たまねぎ たけのこ くじょうねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん	こめ ちゃんぽんめん なたねあぶら ごまあぶら さんおんどう しろいりごま じょうはくとう ごまあぶら	トウバンジャン チキンブイヨン こいくちしょうゆ トマトケチャップ さけ こめず こいくちしょうゆ からしこ	596 kcal 25.0 g 17.9 g
8火	ごはん とりそぼろどんのぐ きりぼしだいこんの みそしる	○	とりひきにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ コーン にんじん しょうが ほししいたけ グリンピース きりぼしだいこん しめじ にんじん くじょうねぎ	こめ さんおんどう かたくりこ じゃがいも	こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし けずりぶし	574 kcal 24.5 g 16.1 g
9水	ごはん あげがつおの ごまみそがらめ しおもみキャベツ ビーフンの にゅうめん	○	かつお あかみそ とりにく かまぼこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ くじょうねぎ ほししいたけ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう しろいりごま ビーフン	トマトケチャップ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ しお けずりぶし	663 kcal 33.2 g 16.8 g
10木	コッペパン ジャーマンポテト ミネストローネ	○	ボークウインナー ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	コッペパン じゃがいも なたねあぶら なたねあぶら	しお こしょう こいくちしょうゆ チキンブイヨン トマトケチャップ トマトピューレ うすくちしょうゆ しお こしょう	550 kcal 23.2 g 19.3 g
11金	チャーハン とりの しおからあげ チンゲンサイの スープ	○	ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん くじょうねぎ しょうが にんにく にんにく 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	こめ ごまあぶら なたねあぶら さんおんどう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお こいくちしょうゆ さけ こしょう しお さけ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	686 kcal 26.1 g 29.5 g
14月	ごはん ホイコーロー ちゅうかふう にくだんごスープ	○	ぶたにく あかみそ にくだんご	キャベツ にんじん にんにく こまつな にんじん たまねぎ りよくとうもやし くじょうねぎ	こめ さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら	しお こしょう さけ コチジャン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	580 kcal 24.4 g 17.2 g
15火	ごはん とりの さっぱりに かわりごまあえ	○	とりにく あつあげ	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ チンゲンサイ コーン にんじん	こめ こんにゃく じゃがいも さんおんどう しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	けずりぶし こいくちしょうゆ こめず さけ みりん こいくちしょうゆ	565 kcal 25.9 g 12.2 g

日	献立名 こんだて めい	牛乳 ぎゅう にゅう	赤の仲間 あか なかま からだ 体をつくるもとになる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	黄の仲間 き なかま エネルギーのもとになる	その他 た	エネルギー たんぱく質 脂質 しつ しつ
16 水	ごはん ぶたにくのしょうがいため なすのみそじる れいとうみかん	○ 	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん なす たまねぎ にんじん しめじ くじょうねぎ みかん	こめ 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 けずりぶし	607 kcal 25.0 g 16.8 g
17 木	ミルクパン とりにくとエリンギの レモンいため やさいスープ	○	とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン たまねぎ りょくどうもやし にんじん コーン パセリ	ミルクパン オリーブオイル かたくりこ	こいくちしょうゆ しお レモンかじゅう さけ こしょう チキンブイヨン しお こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ こしょう	558 kcal 24.2 g 21.0 g
18 金 	ごはん きびなごの カレーあげ むぎみその さつまじる	○	きびなご とりにく むぎみそ	しょうが にんにく だいこん にんじん くじょうねぎ	こめ こめこミックス なたねあぶら ぎうまいも こんにゃく	こいくちしょうゆ さけ しお カレーこ けずりぶし さけ	595 kcal 18.6 g 13.8 g しょくいく ひ 食育の日 こんだて 献立 かごしま けん ～鹿児島県～
24 木	ピタパン チリコンガン ツナマヨサラダ	○	ミックスビーンズ (だいず、いんげんまめ) ぶたひきにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに キャベツ きゅうり にんじん	ピタパン さんおんとう なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう チリパウダー クミン ナツメグ こめず しお こしょう	537 kcal 26.6 g 21.9 g
25 金 	ひじきごはん ちくわの いそべあげ つきみじる じゅうごやゼリー	○	とりにく ひじき ちくわ あおのり とりにく	にんじん にんじん だいこん くじょうねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら こめこミックス なたねあぶら ぎといも しらたまだんご じゅうごやゼリー	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし さけ うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし	601 kcal 20.2 g 15.1 g じゅうごや 十五夜 こんだて 献立
28 月	ごはん すぶた はるさめスープ	○	ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ りょくどうもやし たまねぎ にんじん くじょうねぎ ほししいたけ しょうが	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ しお こめず トマトケチャップ チキンブイヨン チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	612 kcal 23.0 g 19.4 g
29 火	ごはん おやこどんのぐ うめふうみの さっぱりあえ	○	とりにく たまご わかめ	にんじん えのきたけ たまねぎ くじょうねぎ りょくどうもやし キャベツ にんじん	こめ さんおんとう かたくりこ じょうはくどう ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ けずりぶし ばいにくペースト こめず うすくちしょうゆ	572 kcal 24.0 g 16.5 g
30 水	ごはん さばの ねぎみそやき さわにわん	○	さば しろみそ しんしゅうみそ ぶたにく	しょうが くじょうねぎ ごぼう だいこん にんじん くじょうねぎ	こめ さんおんとう こんにゃく	さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	592 kcal 27.9 g 19.4 g

- ※ 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・脂質は中学年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
とうじょう
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 ○くじょうねぎ ○たけのこ
○なす ○チンゲンサイ

