木津川市立
学校給食センター

11がつ よていこんだてひょう（A）

小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	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 脂質
2 月	ごはん				こめ		
	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	614 kcal 29.3 g 17.1 g
	くきわかめのいために	○	くきわかめ ちりめんじゃこ		しろいりごま ごまあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ	
	ビーフンのにゅうめん		とりにく かまぼこ	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	ビーフン	うすくちしょうゆ けずりぶし しお	木津第二中 リクエスト献立
4 水	ごはん				こめ		
	じゃがぶたキムチ		ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら	じゃがいも こんにゃく さんおんとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ	551 kcal 20.8 g 13.8 g
	もやしのナムル	○		りょくとうもやし にんじん こまつな	しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ しお	木津中 リクエスト献立
5 木	まっちゃあげパン				こがたパン なたねあぶら グラニューとう ふんとう	まっちゃ	
	ベーコンのスープに	○	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ 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 こしょう こいくちしょうゆ さけ	546 kcal 22.9 g 22.9 g
	うみとはたけのサラダ		だいず ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
6 金	むぎごはん				こめ むぎ		
	ぶたにくとごぼうの みそいため	○	ぶたにく あかみそ	ごぼう にんじん たまねぎ くじょうねぎ	さんおんとう なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん	582 kcal 24.2 g 14.1 g
	とうふのすましじる		とうふ かまぼこ	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		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
	りんご			りんご			いい歯の日 献立
9 月	ごはん				こめ		
	とうふのしょうがに	○	ぶたにく やきどうふ	たまねぎ にんじん たけのこ くじょうねぎ しょうが	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 うすくちしょうゆ けずりぶし	578 kcal 24.4 g 16.0 g
	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	
10 火	ごはん				こめ		
	だいずミートいり ビビンバのぐ	○	あいびきにく だいずミート	にんにく しょうが りょくとうもやし にんじん ぜんまい にら	しろいりごま しろすりごま さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン	565 kcal 23.5 g 16.0 g
	チンゲンサイのスープ		ぶたにく	チンゲンサイ えのきたけ はくさい にんじん たまねぎ しょうが	なたねあぶら	チキンブイヨン さけ しお うすくちしょうゆ こしょう	
11 水	ごはん				こめ		
	とりのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ なたねあぶら	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ	711 kcal 29.7 g 27.1 g
	きゅうりとわかめの すのもの	○	わかめ ちりめんじゃこ	きゅうり	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	
	ぶたじる		ぶたにく 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 くじょうねぎ	こんにゃく	けずりぶし さけ	泉川 中 リクエスト献立
12 木	ミルクパン				ミルクパン		
	ぶたにくの ケチャップいため	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	なたねあぶら	さけ トマトケチャップ ウスターソース しお	558 kcal 26.3 g 18.5 g
	キャベツのスープ		とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん りょくとうもやし コーン	なたねあぶら	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう	
13 金	とりごぼうごはん		とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん	こめ なたねあぶら	だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ しお	553 kcal 28.7 g 18.4 g
	さわらのしおこうじやき	○	さわら			しお しおこうじ	
	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 えのきたけ くじょうねぎ		けずりぶし	
16 月	ごはん				こめ		
	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 みりん こいくちしょうゆ	654 kcal 24.6 g 23.7 g
	わかめスープ	○	わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが りょくとうもやし チンゲンサイ くじょうねぎ	ごまあぶら 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 さけ	山城中 リクエスト献立

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	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 脂質
17 火	ごはん このはどんのぐ ほうれんそうのごまあえ	○	 たまご かまぼこ あぶらあげ ちりめんじゃこ	 たまねぎ にんじん みつば はくさい ほうれんそう にんじん	こめ さんおんとう かたくりこ じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	 こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし こいくちしょうゆ	561 kcal 22.5 g 15.9 g
18 水	ごはん がめに だごじる	○	 とりにく ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	 にんじん ごぼう れんこん さやいんげん しいたけ だいこん にんじん ほししいたけ くじょうねぎ	こめ さといも こんにゃく さんおんとう ごまあぶら しらたまだんご	 こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ けずりぶし にぼし	615 kcal 25.7 g 17.1 g 食育の日献立 ～福岡県～
19 木	コッペパン チリコンカン ブロッコリーいり フレンチサラダ	○	 ミックスビーンズ あいびきにく チキンハム	 たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに キャベツ ブロッコリー にんじん	コッペパン さんおんとう なたねあぶら なたねあぶら じょうはくとう	 トマトケチャップ あかワイン ウスターソース 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	624 kcal 29.0 g 22.8 g
20 金	ごはん あじのたつたあげ さつまいものみそしる	○	 あじ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	 しょうが だいこん にんじん しめじ くじょうねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら こんにゃく さつまいも	 こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし さけ	631 kcal 28.2 g 17.8 g
24 火	ごはん さばのごまみそやき だいずとひじきのいりに みぞれのおすまし	○	 さば あかみそ だいず ひじき あぶらあげ とりにく かまぼこ	 しょうが にんじん だいこん にんじん えのきたけ くじょうねぎ	こめ さんおんとう しろいりごま さんおんとう なたねあぶら	 さけ しお こいくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ みりん けずりぶし うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	652 kcal 33.5 g 21.9 g 和食の日献立
25 水	ごはん あつあげの そぼろあんかけ さわにわん のりのつくだに	○	 きぬあつあげ とりひきにく ぶたにく のりのつくだに	 たまねぎ にんじん くじょうねぎ しょうが 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 かたくりこ なたねあぶら こんにゃく	 こいくちしょうゆ さけ しお うすくちしょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	565 kcal 24.1 g 15.6 g
26 木	あじつけパン チキンとポテトの ハーブいため はくさいのミルクスープ	○	 とりにく ベーコン だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	 たまねぎ にんじん にんにく パセリ はくさい たまねぎ にんじん しめじ	あじつけパン じゃがいも オリーブオイル	 しお こしょう オールスパイス バジル しろワイン うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	592 kcal 29.2 g 20.3 g
27 金	キムチチャーハン カミカミかいそうサラダ ちゅうかふう にくだんごスープ	○	ぶたにく くきわかめ ひじき ツナ にくだんご	はくさいキムチ たまねぎ にんじん くじょうねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり にんじん はくさい にんじん りょくとうもやし くじょうねぎ	こめ ごまあぶら さんおんとう じょうはくとう オリーブオイル ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン さけ みりん こいくちしょうゆ こめず うすくちしょうゆ チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	527 kcal 22.3 g 17.7 g 木津南中 リクエスト献立
30 月	ごはん にこにこビーフカレー フルーツポンチ	○	 ぎゅうにく	 にんにく しょうが たまねぎ にんじん ももかん りんごかん みかんかん	こめ じゃがいも なたねあぶら カレールウ りんごゼリー	 カレーこ こしょう しお こいくちしょうゆ	623 kcal 20.3 g 16.7 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。
※ 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 ○くじょうねぎ ○たけのこ ○チンゲンサイ
○まっちゃ

カミカミメニューの日に登場するカム君です。