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（B）

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		551 kcal 20.8 g 13.8 g 木津中 リクエスト献立
	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	
	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	
4 水	ごはん				こめ		614 kcal 29.3 g 17.1 g 木津第二中 リクエスト献立
	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	
	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	
5 木	むぎごはん				こめ むぎ		582 kcal 24.2 g 14.1 g いい歯の日 献立
	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	
	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			
6 金	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	546 kcal 22.9 g 22.9 g
	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	
	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	
9 月	ごはん				こめ		565 kcal 24.1 g 15.6 g
	あつあげの そぼろあんかけ	○	きぬあつあげ とりひきにく	たまねぎ にんじん くじょうねぎ しょうが	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	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	
	さわにわん		ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん くじょうねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	
	のりのつくだに		のりのつくだに				
10 火	ごはん				こめ		711 kcal 29.7 g 27.1 g 泉川 中 リクエスト献立
	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	
	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	
11 水	ごはん				こめ		565 kcal 23.5 g 16.0 g
	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	
	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	
12 木	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	
13 金	ミルクパン				ミルクパン		558 kcal 26.3 g 18.5 g
	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	
	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	
16 月	ごはん				こめ		623 kcal 20.3 g 16.7 g
	にこにこビーフカレー	○	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも なたねあぶら カレールウ	カレーこ こしょう しお こいくちしょうゆ	
	フルーツポンチ			ももかん りんごかん みかんかん	りんごゼリー		

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	○			こめ		615 kcal 25.7 g 17.1 g
	がめに		とりにく	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん しいたけ	さといも こんにゃく さんおんとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ けずりぶし	
	だごじる		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 ほししいたけ くじょうねぎ	しらたまだんご	にぼし	食育の日献立 ～福岡県～
18 水	ごはん	○			こめ		561 kcal 22.5 g 15.9 g
	このはどんのぐ		たまご かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん みつば	さんおんとう かたくりこ	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	
	ほうれんそうのごまあえ		ちりめんじゃこ	はくさい ほうれんそう にんじん	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	
19 木	ごはん	○			こめ		631 kcal 28.2 g 17.8 g
	あじのたつたあげ		あじ	しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん さけ	
	さつまいものみそしる		とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん しめじ くじょうねぎ	こんにゃく さつまいも	けずりぶし さけ	
20 金	コッペパン	○			コッペパン		624 kcal 29.0 g 22.8 g
	チリコンカン		ミックスビーンズ あいびきにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに	さんおんとう なたねあぶら	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	
	ブロッコリーいり フレンチサラダ		チキンハム	キャベツ ブロッコリー にんじん	なたねあぶら じょうはくとう	こめず しお こしょう	
24 火	ごはん	○			こめ		652 kcal 33.5 g 21.9 g
	さばのごまみそやき		さば あかみそ	しょうが	さんおんとう しろいりごま	さけ しお こいくちしょうゆ みりん	
	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	
	みぞれのおすまし		とりにく かまぼこ	だいこん にんじん えのきたけ くじょうねぎ		うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	和食の日献立
25 水	ごはん	○			こめ		578 kcal 24.4 g 16.0 g
	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	
	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	
26 木	キムチチャーハン	○	ぶたにく	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	こめ ごまあぶら さんおんとう	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	527 kcal 22.3 g 17.7 g
	カミカミかいそうサラダ		くきわかめ ひじき ツナ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	じょうはくとう オリーブオイル	こいくちしょうゆ こめず うすくちしょうゆ	
	ちゅうかふう にくだんごスープ		にくだんご	はくさい にんじん りょくとうもやし くじょうねぎ	ごまあぶら	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	木津南中 リクエスト献立
27 金	あじつけパン	○			あじつけパン		592 kcal 29.2 g 20.3 g
	チキンとポテトの ハーブいため		とりにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	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	
	はくさいのミルクスープ		ベーコン だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ		うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	
30 月	ごはん	○			こめ		654 kcal 24.6 g 23.7 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 みりん こいくちしょうゆ	
	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

※ 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。