木津川市立
学校給食センター

10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
1 木	ごはん こめこのあげしゅうまい オイスターきんぴら かんてんスープ	○	こめこしゅうまい ぶたにく かんてん とりにく	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	こめ なたねあぶら こんにゃく ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら	オイスターソース さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	652 kcal 25.3 g 22.1 g
2 金	こくとうパン ポークビーンズ カラフルサラダ	○	だいず ぶたにく ベーコン チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん コーン	こくとうパン じゃがいも さんおんとう なたねあぶら じょうはくとう 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 こいくちしょうゆ こめず	625 kcal 27.8 g 20.7 g
5 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 りょくとうもやし たまねぎ にんじん しょうが 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
6 火	ごはん さわらのこうみやき むらさきずきん とうふとたまねぎの みそしる	○	さわら とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ むらさきずきん たまねぎ にんじん くじょうねぎ しめじ	こめ さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん いちみとうがらし しお けずりぶし	592 kcal 29.0 g 18.6 g
7 水	ごはん チャプチェ ちゅうかスープ	○	ぶたひきにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にら にんにく たまねぎ りょくとうもやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ くじょうねぎ	こめ はるさめ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら しろいりごま なたねあぶら ごまあぶら	いちみとうがらし さけ しお うすくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ こしょう うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	551 kcal 21.5 g 16 g
8 木	むぎいり さつまいもごはん いりどり なめこじる	○	とりにく とうふ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん なめこ くじょうねぎ	こめ むぎ さつまいも なたねあぶら くろいりごま こんにゃく さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし	616 kcal 25.1 g 20.7 g
9 金	しょくパン ポトフ キャロットラペ ブルーベリージャム	○	ウインナー とりにく ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ にんじん ほしぶどう	しょくパン じゃがいも オリーブオイル じょうはくとう オリーブオイル ブルーベリージャム	チキンブイヨン しろワイン うすくちしょうゆ しお こしょう こめず しお こしょう	597 kcal 24.0 g 18.2 g 目の愛護デー 献立
13 火	ごはん さんまのかばやき あきやさいのみそしる	○	さんま(こなつき) あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが ごぼう にんじん しめじ えのきたけ くじょうねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら さといも	こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	660 kcal 23.8 g 25 g
14 水	ごはん ガパオライスのぐ とりにくのフォー	○	とりひきにく ぶたひきにく だいず とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう にんにく たまねぎ りょくとうもやし にんじん チンゲンサイ	こめ さんおんとう なたねあぶら フォー なたねあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイヨン バジルペースト しお オイスターソース こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	580 kcal 26.1 g 15.3 g
15 木	ごはん ぶたにくとじゃがいもの いためもの こまつなのみそしる	○	ぶたにく あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しょうが たまねぎ だいこん こまつな にんじん くじょうねぎ	こめ じゃがいも なたねあぶら さんおんとう	オイスターソース こしょう こいくちしょうゆ さけ しお けずりぶし	576 kcal 23.9 g 16.4 g
16 金	コッペパン ウインナー キャベツの カレーいため コーンクリームスープ	○	ホットドックにしてたべましょう♬ ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	 キャベツ コーン クリームコーン たまねぎ にんじん パセリ	コッペパン(カット) なたねあぶら じゃがいも	 カレーこ しお こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	636 kcal 25.5 g 25.7 g
19 月	ごはん マーボーどうふ バンサンスー	○	ぶたひきにく とうふ あかみそ チキンハム	にんじん たまねぎ くじょうねぎ ほししいたけ にんにく しょうが にんじん きゅうり りょくとうもやし	こめ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら マロニー じょうはくとう ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう こめず しお こいくちしょうゆ	597 kcal 22.3 g 16.8 g

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
20 火	ごはん とりにくの さなごうちあげ ごぜんみそのみそしる	○	とりにく あぶらあげ わかめ ごぜんみそ	だいこん たまねぎ にんじん くじょうねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう さつまいも	さけ しお こしょう すだちかじゅう みりん こいくちしょうゆ にぼし	693 kcal 25.2 g 24.3 g 食育の日献立 ～徳島県～
21 水	ごはん にこにこ あきやさいカレー フルーツ とうにゅうあんにん	○	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ももかん パインかん	こめ じゃがいも さといも なたねあぶら とうにゅうあんにん	カレーこ こしょう しお こいくちしょうゆ カレールウ	618 kcal 20.1 g 15.9 g
22 木	ふきよせごはん ほっけのしおやき はくさいのみそしる	○	とりにく ほっけ とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	えだまめ にんじん しめじ はくさい たまねぎ にんじん くじょうねぎ	こめ なたねあぶら	だしこんぶ うすくちしょうゆ さけ しお みりん けずりぶし	508 kcal 27.8 g 14.8 g じゅうさんやこんだて 十三夜献立
23 金	こがたパン わふうきのこ スパゲティ きりぼしだいこんの ごまマヨサラダ	○	ベーコン とりにく ツナ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ しいたけ にんにく くじょうねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな	こがたパン スパゲティ なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	しお みりん さけ こいくちしょうゆ こしょう うすくちしょうゆ しお	579 kcal 26.5 g 20.3 g
26 月	ごはん いかとやさいの チリソース ちゅうかふう かきたまじる	○	いか とりにく たまご	たまねぎ くじょうねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ ほししいたけ はくさい たまねぎ にんじん	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら かたくりこ	しお トマトケチャップ さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン さけ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	603 kcal 28.9 g 16.4 g
27 火	ごはん かわつきだいこんと ぶたにくのにもの だしがらいり チンゲンサイの ごまずあえ	○	ぶたにく あつあげ ちくわ はなかつお	だいこん こまつな にんじん しょうが チンゲンサイ にんじん キャベツ	こめ なたねあぶら 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 うすくちしょうゆ みりん はなかつお さけ うすくちしょうゆ こめず	555 kcal 22.5 g 14.7 g エスディージーズ SDGs まるごと献立
28 水	ごはん じもとさんねぎうま やきとり たけのこのみそしる きづがわしさんまっちゃの だいふく	○	とりにく とうふ ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	くじょうねぎ しろねぎ たまねぎ ごぼう にんじん たけのこ くじょうねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ まっちゃだいふく	みりん さけ しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし	679 kcal 26.4 g 18 g エスディージーズ SDGs ちさんちしょうこんだて 地産地消献立
29 木	ねぶかめし さばのからあげ たぬきじる	○	あぶらあげ さば さつまあげ あぶらあげ	くじょうねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん えのきたけ くじょうねぎ しょうが	こめ かたくりこ なたねあぶら こんにゃく	うすくちしょうゆ さけ みりん だしこんぶ しお こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	640 kcal 27.4 g 25.5 g 秋じまい献立
30 金	あじつけパン かぼちゃの クリームシチュー レモンふうみのサラダ	○	とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ かぼちゃ グリンピース にんじん キャベツ にんじん コーン	あじつけパン じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら じょうはくとう なたねあぶら	さけ しお こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	624 kcal 27.1 g 21.2 g ハロウィン献立

※ 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
○こまつな

カミカミメニューの日に登場するカム君です。