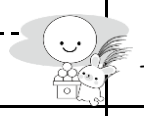
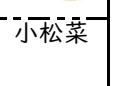
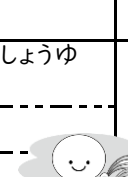
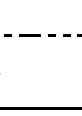
10月　予定献立表（A）

木津川市立
学校給食センター

中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	黒糖パン						黒糖パン			785 kcal 34.4 g 24.9 g
	ポークビーンズ	○	大豆 豚肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	なたね油	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン	
	カラフルサラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 米酢	
2 金	ごはん						米			935 kcal 37.1 g 32.6 g
	米粉の揚げしゅうまい		米粉しゅうまい					なたね油		
	オイスターきんぴら	○	豚肉		にんじん	ごぼう しょうが	こんにゃく	ごま油	オイスターソース 濃口しょうゆ 酒	
	寒天スープ		鶏肉	寒天	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン		なたね油 ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
5 月	ごはん						米			714 kcal 29.7 g 16.7 g
	豚肉のごま煮	○	豚肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	白いりごま なたね油 白すりごま	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 削り節 酒	
	もやしの彩り和え			ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	緑豆もやし コーン	上白糖		濃口しょうゆ	
6 火	ごはん						米			679 kcal 25.6 g 18.5 g
	チャプチェ	○	豚ひき肉		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ にんにく	春雨 三温糖	なたね油 ごま油 白いりごま	酒 塩 一味唐辛子 薄口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ こしょう	
	中華スープ		豚肉		チンゲンサイ にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし 干ししいたけ		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン	
7 水	ごはん						米			721 kcal 34.4 g 21.4 g
	さわらの香味焼き	○	さわら			玉ねぎ	三温糖	白いりごま	濃口しょうゆ みりん 一味唐辛子	
	紫ずきん					紫ずきん			塩	
	豆腐と玉ねぎのみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ しめじ			削り節	
8 木	食パン						食パン			753 kcal 29.8 g 21.8 g 目の愛護デー 献立
	ポトフ	○	ウインナー 鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル	チキンブイヨン 白ワイン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
	キャロットラペ		ツナ		にんじん	干しぶどう	上白糖	オリーブオイル	米酢 塩 こしょう	
	ブルーベリージャム						ブルーベリー ジャム			
9 金	麦入りさつまいもごはん						米 麦 さつまいも	なたね油 黒いりごま	薄口しょうゆ 塩 酒 だし昆布	763 kcal 30.4 g 24.6 g
	いりどり	○	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ 塩	
	なめこ汁		豆腐 鶏肉 信州みそ 赤みそ 油揚げ		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ なめこ			削り節	
13 火	ごはん						米			717 kcal 31.8 g 17.6 g
	ガパオライスの具	○	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆		にんじん ほうれん草	玉ねぎ たけのこ にんにく	三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 塩 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	
	鶏肉のフォー		鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 緑豆もやし	フォー	なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
14 水	ごはん						米			814 kcal 28.4 g 29.9 g
	さんまのかば焼き	○	さんま(粉付き)			しょうが	三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん	
	秋野菜のみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	ごぼう しめじ えのきたけ	さといも		削り節	
15 木	コッペパン						コッペパン（カット）			762 kcal 29.5 g 28.4 g
	ウインナー	○	ウインナー							
	キャベツのカレー炒め					キャベツ		なたね油	カレー粉 塩 こしょう	
	コーンクリームスープ		ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ クリームコーン	じゃがいも		チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
16 金	ごはん						米			708 kcal 28.7 g 19.2 g
	豚肉とじゃがいもの炒め物	○	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが	じゃがいも 三温糖	なたね油	オイスターソース こしょう 濃口しょうゆ 酒 塩	
	小松菜のみそ汁		油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		小松菜 にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ 大根			削り節	

ホットドックにして食べましょう ♬

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
19 月	ごはん	○					米			745 kcal 35.4 g 18.9 g
	いかと野菜のチリソース		いか		九条ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	片栗粉 三温糖	なたね油	塩 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 酒 トウバンジャン	
	中華風かき玉汁		鶏肉 鶏卵		チンゲンサイ にんじん	白菜 玉ねぎ 干ししいたけ	片栗粉	ごま油	酒 チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
20 火	ごはん	○					米			763 kcal 24.4 g 18.5 g
	にこにこ秋野菜カレー		豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	じゃがいも さといも	なたね油	カレー粉 こしょう 塩 濃口しょうゆ カレールゥ	
	フルーツ豆乳杏仁					もも缶 パイン缶	豆乳杏仁			
21 水	ごはん	○					米			861 kcal 30.6 g 29.4 g 食育の日献立 ～徳島県～
	鶏肉のさなごうち揚げ		鶏肉				片栗粉 三温糖	なたね油	酒 塩 こしょう みりん 濃口しょうゆ すだち果汁	
	御膳みそのみそ汁		油揚げ 御膳みそ	わかめ	にんじん 九条ねぎ	大根 玉ねぎ	さつまいも		煮干し	
22 木	小型パン	○					小型パン			709 kcal 31.8 g 23.7 g
	和風きのこスパゲティ		ベーコン 鶏肉		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ にんにく えのきたけ しめじ しいたけ	スパゲティ	なたね油	塩 みりん 濃口しょうゆ 酒 こしょう	
	切干大根のごまマヨサラダ		ツナ		にんじん 小松菜	切干大根	上白糖	ノンエッグ マヨネーズ 白いりごま 白すりごま	薄口しょうゆ 塩	
23 金	吹き寄せごはん	○	鶏肉		にんじん	枝豆 しめじ	米	なたね油	だし昆布 薄口しょうゆ 酒 塩 みりん	616 kcal 33 g 16.8 g 十三夜献立
	ほっけの塩焼き		ほっけ							
	白菜のみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	白菜 玉ねぎ			削り節 	
26 月	ごはん	○					米			743 kcal 26.8 g 19.6 g
	マーボー豆腐		豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう	
	バンサンスー		チキンハム		にんじん	きゅうり 緑豆もやし	マロニー 上白糖	ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
27 火	ごはん	○					米			688 kcal 27.2 g 17.0 g SDGs まるごと献立
	皮つき大根と豚肉の煮物		豚肉 厚揚げ		小松菜 にんじん	大根 しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 花かつお 酒	
	だしがら入りチンゲンサイのごま酢和え		ちくわ 花かつお		チンゲンサイ にんじん	キャベツ	上白糖	白いりごま 白すりごま	薄口しょうゆ 米酢	
28 水	ごはん	○					米			815 kcal 32.1 g 21.2 g SDGs 地産地消献立
	地元産ねぎうま焼き鳥		鶏肉		九条ねぎ	白ねぎ	三温糖 片栗粉		みりん 酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩	
	たけのこのみそ汁		豆腐 豚肉 信州みそ 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ ごぼう たけのこ			削り節	
	木津川市産抹茶の大福						抹茶大福 			
29 木	味付けパン	○					味付けパン			781 kcal 33.2 g 25.2 g ハロウィン献立
	かぼちゃのクリームシチュー		鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	かぼちゃ  にんじん グリンピース	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター なたね油	酒 塩 こしょう	
	レモン風味のサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ コーン	上白糖	なたね油	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ レモン果汁 	
30 金	ねぶかめし	○	油揚げ		九条ねぎ 		米		薄口しょうゆ 酒 みりん だし昆布	785 kcal 32.6 g 30.3 g 秋じまい献立
	さばの唐揚げ		さば			にんじん しょうが	片栗粉	なたね油	塩 濃口しょうゆ 酒	
	たぬき汁		さつま揚げ 油揚げ		にんじん 九条ねぎ	大根 えのきたけ しょうが	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 削り節 みりん	

※ 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・脂質は中学生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。

○米 ○九条ねぎ ○たけのこ ○チンゲンサイ ○小松菜





カミカミメニューの日に登場する
カム君です。