

11がつ よていこんだてひょう (B)

小学校用

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 じどりのてりやき	○	とりにく  きょうとさん 京都産の地鶏です！		◎こめ さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ	622 kcal 23.4 g 18.0 g
	あきやさいのみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	だいこん にんじん しめじ えのきたけ ◎あおねぎ	さつまいも 	けずりぶし	
4水	ごはん にこにこポークカレー	○	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	◎こめ じゃがいも なたねあぶら	カレーこ しょう しお やさいカレー こいくちしょうゆ	704 kcal 20.8 g 16.5 g
	フルーツしらたま				マスカットゼリー いちごゼリー ももかん しらたまだんご		
5木 	ごはん くじらのあますソース	○	くじらにく	しょうが	◎こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	しお さけ こめず こいくちしょうゆ	617 kcal 26.3 g 16.1 g いい歯の日 献立
	ぐだくさんすましじる		とうふ とりにく	だいこん にんじん ごぼう ◎あおねぎ		けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ	
6金	ごはん 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	◎こめ じゃがいも なたねあぶら	チキンピュイオン しょう しお さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	609 kcal 22.4 g 19.7 g
	ツナマヨサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ	こめず しお こしょう	
9月	ごはん マーボーあつあげ	○	きぬあつあげ ぶたひきにく あかみそ	たまねぎ にんじん ◎あおねぎ しょうが にんにく	◎こめ なたねあぶらさんおんとう ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン	595 kcal 21.6 g 16.7 g
	わかめと たまごのスープ		たまご わかめ かんてん	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが	◎こめ ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	チキンピュイオン しお うすくちしょうゆ	
10火	ごはん あじのこうみやき	○	あじ	たまねぎ	◎こめ さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ いちみつがらし	595 kcal 27.6 g 14.7 g
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ◎あおねぎ	◎こめ じゃがいも	にほし	
11水	ごはん ピリから ぶたみそどんのぐ	○	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほししいたけ ◎だけのこ にら	◎こめ さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ しお こしょう みりん	583 kcal 23.2 g 15.6 g
	ちゅうかスープ		とりにく	たまねぎ もやし こまつな にんじん ほししいたけ	◎こめ なたねあぶら ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお こしょう チキンピュイオン さけ	
12木	ごはん さつまいもごはん	○			◎こめ なたねあぶら さつまいも しろいりごま	うすくちしょうゆ しお さけ だしこんぶ	660 kcal 22.3 g 26.0 g
	ぶたにくの おろしいため		ぶたにく	しめじ ◎だいこん こまつな えのきたけ	◎こめ 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 みりん しお	
13金	ごはん はくさいの クリームスープ	○	ベーコン ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ	◎こめ なたねあぶら	うすくちしょうゆ チキンピュイオン しお さけ こしょう	589 kcal 25.1 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	◎こめ じゃがいも オリーブオイル	こしょう しろワイン オールスパイス しお バジル	
16月	ごはん とうふのうまに	○	やきとうふ ぶたにく きぬあつあげ	たまねぎ にんじん ◎あおねぎ しょうが	◎こめ なたねあぶら かたくりこ さんおんとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ けずりぶし	570 kcal 22.3 g 11.7 g
	はくさいのごますあえ		ちくわ	はくさい にんじん	◎こめ しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ こめず	

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(すくなめ) ながさきちゃんぽん	○	ぶたにく えび かまぼこ	にんにく しょうが コーン キャベツ たまねぎ もやし にんじん	◎こめ ちゃんぽんめん なたねあぶら ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ こしょう しお チキンピュイオン うすくちしょうゆ	629 kcal 27.8 g 18.6 g 食育の日献立 ～食育～
	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	
18水	ごはん ぶたじゃが	○	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん	◎こめ じゃがいも こんにゃく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ	591 kcal 19.9 g 12.6 g
	もやしのごまあえ			もやし にんじん こまつな	しろいりごま しろすりごま しょうはくとう	こいくちしょうゆ	
19木 	ごはん 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 ◎あおねぎ ◎だいこん にんじん えのきたけ ◎あおねぎ	◎こめ さんおんとう なたねあぶら	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 だしこんぶ	586 kcal 23.7 g 15.0 g
	みぞれのおすまし		とりにく かまぼこ				
20金	しゃくパン とりにくとだいすの トマトに	○	だいす とりにく	たまねぎ にんじん	◎こめ じゃがいもさんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ あかワイン しょう ウスターソース しお	621 kcal 25.6 g 21.2 g
	フレンチサラダ		チキンハム	キャベツ きゅうり にんじん	◎こめ なたねあぶら しょうはくとう	こいくちしょうゆ こめず しお こしょう	
24火	ごはん さけのしおやき	○	さけ		◎こめ		552 kcal 27.3 g 13.3 g 和食の日 献立
	とりにくの ハリハリなべ		とりにく	はくさい ◎だいこん しめじ もやし みずな にんじん		うすくちしょうゆ けずりぶし さけ だしこんぶ しお	
25水	ごはん ぶたにくの しょうがいため	○	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン	◎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	609 kcal 24.6 g 15.7 g
	かすじる		ぶたにく とうふ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう ◎だいこん にんじん ◎あおねぎ	◎こめ こんにゃく	さけかす けずりぶし	
26木 	ごはん カミカミぶたキムチ	○	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ ◎だけのこ はくさいキムチ ごぼう ◎あおねぎ にんにく	◎こめ ごまあぶらさんおんとう	しお さけ こいくちしょうゆ	584 kcal 22.5 g 14.7 g
	ビーフンスープ		とりにく	はくさい たまねぎ ◎あおねぎ にんじん もやし ほししいたけ	◎こめ ピーマン なたねあぶら ごまあぶら	チキンピュイオン こしょう しお うすくちしょうゆ	
27金	あじつけパン タンドリーチキン	○	とりにく ヨーグルト			◎こめ ごまあぶらさんおんとう	621 kcal 26.1 g 23.2 g
	きのこスープ		ベーコン	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	◎こめ なたねあぶら	チキンピュイオン こしょう しお うすくちしょうゆ	
30月	ごはん ぶたにくとごぼうの みそいため	○	ぶたにく	ごぼう しょうが	◎こめ こんにゃく なたねあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ みりん さけ	603 kcal 24.6 g 17.2 g
	かぶのみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ とうふ	にんじん かぶのは かぶ ◎あおねぎ		けずりぶし	

- ※ 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。
- ※ ◎は木津川市産の食材です。
- ※ 当日の状況により、献立表◎表記以外の日でも木津川市内産の食材が納品される場合があります。
- ※ 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(やさいカレー)は、アレルゲン28品目を使用していません。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。