

8・9がつ よていこんだてひょう (B)

小学校用

日	献立名	赤の仲間 体をのこるものになる	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
8月						
26 水	ごはん ぶたにくと キャベツのみそいため たぬき汁	ぶたにく あかみそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	②こめ さんおんとう なたねあぶら	しお こしょう さけ	599 kcal 24.5 g 17.1 g
		さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん しょうが えのきたけ ②あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	
27 木	ごはん ビビンバ	あいびきにく	にんにく しょうが もやし にんじん にら ぜんまい	②こめ 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 みりん こいくちしょうゆ しお トウバンジャ	592 kcal 22.5 g 17.1 g
	わかめスープ	わかめ とりにく	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ②あおねぎ しょうが	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	
28 金	ごはん にんにく なつやさいカレー	とりにく	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん なす	②こめ なたねあぶら	カレーこ こしょう しお やさいカレー こいくちしょうゆ	657 kcal 19.3 g 16.7 g
	フルーツナタデココ		まんがんとがらし みかんかん ももかん パイナップルかん ナタデココ			
31 月	ごはん ぶたにくと じゃがいもごまに	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん	②こめ じゃがいも しろいりごま さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし さけ	587 kcal 22.2 g 13.4 g
	キャベツのおかかあえ	はなかつお	キャベツ こまつな にんじん		こいくちしょうゆ	
9月						
1 火	ごはん あげどりの レモンしょうゆづけ	とりにく		②こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう	670 kcal 25.0 g 23.6 g
	ぐたくさんみそしる	あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	だいこん もやし しめじ にんじん ②あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし	
2 水	ごはん チャプチェ	あいびきにく	にんじん たまねぎ にら キャベツ ほししいたけ にんにく	②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	さけ しお みりん こしょう いちみつごらうし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	573 kcal 20.0 g 13.9 g
	ワンタンスープ	とりにく	にんじん たまねぎ もやし ②あおねぎ ほししいたけ	ワンタン 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	
3 木	わかめごはん さばのしおやき	だきごみわかめ さば		②こめ		627 kcal 29.6 g 19.8 g
	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 ②あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし さけ	
4 金	コッペパン とりにくと なつやさいのトマトに	とりにく	たまねぎ かぼちゃ なす スッキーニ にんじん ピーマン トマトみずに	コッペパン さんおんとう オリーブオイル	チキンブイヨン トマトケチャップ トマトピューレ こいくちしょうゆ しお こしょう	591 kcal 23.3 g 19.8 g
	コールスロー	チキンハム	キャベツ コーン にんじん	ノンエッグマヨネーズ	こめす しお こしょう	
7 月 ㊦	ごはん マーボーとうふ	ぶたひきにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ ②あおねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	②こめ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ トウバンジャン	636 kcal 23.4 g 17.3 g
	きりほしだいこんの ちゅうかサラダ	チキンハム くきわかめ	きりほしだいこん きゅうり にんじん	ごまあぶら じょうはくとう	こめす こいくちしょうゆ	
8 火	ごはん とりにくのこうみやき	とりにく	しょうが たまねぎ	②こめ さんおんとう しろいりごま	さけ みりん こいくちしょうゆ いちみつごらうし けずりぶし	616 kcal 25.3 g 19.3 g
	なすのみそしる	あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん なす しめじ ②あおねぎ			
9 水 ㊦	ごはん ぶたにくと ごぼうのみそいため すましじる	ぶたにく あかみそ	ごぼう にんじん たまねぎ ②あおねぎ	②こめ さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん こいくちしょうゆ	581 kcal 23.5 g 14.1 g
		とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ②あおねぎ ほししいたけ		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
10 木 ㊦	むぎごはん さんまのかばやきふう	さんま (こなつき)	しょうが	②こめ むぎ 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	747 kcal 28.8 g 27.2 g
	いなかみそしる	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 えのきたけ ②あおねぎ	しらたまだんご	けずりぶし	

日	献立名	赤の仲間 体をのこるものになる	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
11 金	ごはん 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 ピーマン	②こめ なたねあぶら	さけ しお トマトケチャップ ウスターソース	601 kcal 25.1 g 17.7 g
	レンズまめのスープ	ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも 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 パプリカこ	
14 月	ごはん スタミナどんのぐ	ぶたにく あかみそ	たまねぎ ②たけのこ にら ほししいたけ しょうが	②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 オイスターソース	576 kcal 22.3 g 14.8 g
	はるさめスープ	とりにく	はくさいも ややし にんじん たまねぎ ②あおねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン さけ こいくちしょうゆ しお こしょう	
15 火	ごはん あつあげの そぼろあんかけ	きぬあつあげ ぶたひきにく	たまねぎ にんじん ②あおねぎ しょうが	②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 うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし	614 kcal 25.6 g 15.8 g
	さつまじる	とりにく しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん ②あおねぎ	さつまいも こんにゃく	けずりぶし さけ	
16 水	ごはん おやごどんのぐ	とりにく たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ みつば	②こめ さんおんとう	さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし	601 kcal 27.3 g 16.4 g
	きゅうりと わかめのすのもの	わかめ しらすぼし	きゅうり	しろいりごま しろすりごま しょうはくとう	こめす こいくちしょうゆ	
17 木 ㊦	ごはん あじのたつたあげ	あじ	しょうが	②こめ かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん さけ	630 kcal 27.3 g 16.4 g
	だいかい	とりにく とうふ ちくわ	にんじん ごぼう もやし ほししいたけ しめじ	いとこんにゃく じゃがいも さんおんとう	みりん さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお けずりぶし	食育の白旗立 〜新潟県〜
18 金	ごはん パンネのトマトソース	ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマトみずに	ごはん パンネ さんおんとう オリーブオイル	しお こしょう トマトケチャップ トマトピューレ	657 kcal 28.8 g 25.3 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	さとう なたねあぶら	こめす こしょう こいくちしょうゆ しお	
23 水	ごはん とうふチゲ	ぶたにく とうふ きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ	はくさいキムチ にんじん はくさい にら しょうが にんにく	マロニー さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	コチジャン さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン	569 kcal 20.3 g 14.0 g
	もやしのナムル		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	こめす しお こいくちしょうゆ	
24 木	とりごぼろごはん	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん	②こめ	だしこんぶ しお こいくちしょうゆ さけ	579 kcal 29.7 g 17.0 g
	さけのしおやき	さけ				
25 金	ごはん チキンとポチの カレーいため	わかめ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ もやし にんじん ②あおねぎ		けずりぶし	
	きのこスープ	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	コッペパン じゃがいも なたねあぶら	しお カレーこ さけ トマトケチャップ こいくちしょうゆ	567 kcal 23.4 g 18.5 g
28 月	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 ピーマン	②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	616 kcal 25.7 g 17.7 g
	なめこじる	とうふ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん なめこ ②あおねぎ		けずりぶし	
29 火	ごはん ハッシュドビーフ	きゅうり きょうとふさんの わきゅうです♪	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	②こめ なたねあぶら	あかワイン しお ハヤシルウ こしょう トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	632 kcal 20.9 g 18.1 g
	カラフルサラダ	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	こいくちしょうゆ こめす	
30 水 ㊦	ごはん にくだんご あますあんかけ	にくだんご	たまねぎ ②たけのこ にんじん ピーマン	②こめ なたねあぶら さんおんとう	こめす しお こいくちしょうゆ	653 kcal 22.8 g 21.9 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	なたねあぶら ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	

※ 材料の都合で食材を変更することがあります。
※ 主な食材の産地は、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。
※ ②は木津川市産の食材です。
※ マヨネーズ・ドレッシングは調製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ー(やさいカレー)は、アレルギー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。