

# 10がつ よていこんだてひょう (B)

| 日       | 献立名                           | 牛乳<br>たんぱく質 | 赤の仲間<br>体をつくるものになる                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える                             | 黄の仲間<br>エネルギーのもとになる          | その他                                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|---------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1<br>木  | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | あじのごまみそやき                     |             | あじ あかみそ                                 | しょうが                                         | さんおんとう しろうりこま                | さけ しお みりん<br>こいくちしょうゆ                                 | 645 kcal<br>26.8 g<br>12.9 g |
|         | つきみじり                         | ○           | とりにく                                    | にんじん だいこん<br>◎あおねぎ                           | さといも しらたまだんご                 | さけ しお<br>うすくちしょうゆ<br>みりん けずりぶし                        |                              |
|         | じゅうごやゼリー                      |             |                                         |                                              | じゅうごやゼリー                     |                                                       | 十五歳<br>献立                    |
| 2<br>金  | コッペパン                         |             |                                         |                                              | コッペパン                        |                                                       |                              |
|         | ジャーマンポテト                      |             | ベーコン                                    | たまねぎ                                         | じゃがいも オリーブオイル                | しお こしょう<br>こいくちしょうゆ                                   | 576 kcal<br>23.2 g<br>18.3 g |
|         | トマトスープ                        | ○           | とりにく                                    | たまねぎ キャベツ<br>にんじん セロリ パセリ                    | なだねあぶら                       | トマトケチャップ<br>トマトピューレ<br>チキンブイヨン<br>こしょう しお<br>うすくちしょうゆ |                              |
| 5<br>月  | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | ポークどんのぐ                       | ○           | ぶたにく                                    | しょうが にんにく<br>あかパプリカ さやいんげん<br>たまねぎ           | さんおんとう ごまあぶら<br>かたくりこ なだねあぶら | こいくちしょうゆ<br>さけ しお<br>オイスターソース<br>チキンブイヨン              | 592 kcal<br>23.9 g<br>15.7 g |
|         | けんちんじる                        |             | とうふ あぶらあげ                               | たまねぎ にんじん ごぼう<br>えのきだけ ◎あおねぎ                 | こんにゃく                        | けずりぶし さけ<br>しお<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ                |                              |
| 6<br>火  | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | あつあげと<br>ぶたにくのみそいため<br>いものこじる | ○           | ぶたにく きぬあつあげ<br>しんしゅうみそ あかみそ<br>とりにく とうふ | たまねぎ にんじん<br>しろねぎ しょうが<br>だいこん にんじん<br>◎あおねぎ | さんおんとう なだねあぶら                | さけ みりん しお                                             | 607 kcal<br>24.1 g<br>16.4 g |
| 7<br>水  | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | にこにこ<br>あきやさいカレー              | ○           | とりにく                                    | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん しめじ                   | さつまいも さといも<br>なだねあぶら         | カレーこ こしょう<br>しお やさいカレー<br>こいくちしょうゆ                    | 673 kcal<br>19.2 g<br>16.7 g |
|         | フルーツ<br>とうにゅうあんにな             |             |                                         | ももかん パインかん                                   | とうにゅうあんにな                    |                                                       |                              |
| 8<br>木  | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | いりどり                          | ○           | とりにく                                    | ごぼう ◎たけのこ<br>にんじん さやいんげん                     | こんにゃく さんおんとう<br>なだねあぶら       | こいくちしょうゆ<br>みりん さけ しお<br>うすくちしょうゆ                     | 604 kcal<br>23.5 g<br>16.8 g |
| 9<br>金  | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | とうふのあかだし                      | ○           | とうふ あぶらあげ まめみそ                          | たまねぎ にんじん なめこ<br>◎あおねぎ                       |                              | けずりぶし                                                 |                              |
| 12<br>月 | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | わふう<br>きのこスパゲティ               | ○           | ベーコン とりにく                               | たまねぎ にんじん<br>えのきだけ しめじ<br>しいたけ にんにく<br>◎あおねぎ | スパゲティ なだねあぶら                 | しお みりん さけ<br>こいくちしょうゆ<br>こしょう                         | 569 kcal<br>24.8 g<br>20.9 g |
|         | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | ごぼうの<br>ごまマヨサラダ               | ○           | ツナ                                      | ごぼう にんじん きゅうり                                | ノンエッグマヨネーズ<br>しろうりこま         | こめす しお                                                |                              |
| 13<br>火 | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | とうふのしょうがに                     | ○           | ぶたにく やきとうふ                              | たまねぎ にんじん<br>◎たけのこ ◎あおねぎ<br>しょうが             | さんおんとう なだねあぶら<br>かたくりこ       | こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>さけ けずりぶし                      | 610 kcal<br>26.0 g<br>15.8 g |
|         | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | キャベツの<br>ごますあえ                | ○           | ちくわ                                     | キャベツ にんじん                                    | しょうはくとう<br>しろうりこま<br>しろうりこま  | うすくちしょうゆ<br>こめす                                       |                              |
| 14<br>水 | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | さばの<br>カレーふうみあげ               | ○           | さば                                      | しょうが                                         | かたくりこ なだねあぶら                 | こいくちしょうゆ<br>さけ カレーこ<br>しお                             | 670 kcal<br>27.2 g<br>22.9 g |
|         | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | きこのみそしる                       | ○           | とりにく しんしゅうみそ<br>あかみそ                    | たまねぎ にんじん しめじ<br>えのきだけ ◎あおねぎ                 |                              | けずりぶし                                                 |                              |
| 15<br>木 | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | ホイコーロー                        | ○           | ぶたにく あかみそ                               | キャベツ にんじん<br>にんにく                            | さんおんとう ごまあぶら<br>なだねあぶら かたくりこ | しお こしょう<br>さけ                                         | 573 kcal<br>23.1 g<br>15.6 g |
|         | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | みそおでん                         | ○           | ぶたにく                                    | もやし たまねぎ にんじん<br>はくさいキムチ にら<br>ほししいたけ        | ごまあぶら なだねあぶら                 | チキンブイヨン<br>うすくちしょうゆ<br>しお さけ                          |                              |
|         | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | ごまつなともやしの<br>のりすあえ            | ○           | とりにく きぬあつあげ<br>ちくわ あかみそ まめみそ<br>こんぶ     | だいこん にんじん                                    | こんにゃく さんおんとう                 | さけ しお<br>うすくちしょうゆ<br>けずりぶし                            | 602 kcal<br>24.6 g<br>16.4 g |
|         | ごはん                           |             |                                         |                                              | こめ                           |                                                       |                              |
|         | ごまつなともやしの<br>のりすあえ            | ○           | ツナ きざみのり                                | ◎ごまつな もやし<br>にんじん                            | しろうりこま                       | こいくちしょうゆ<br>こめす                                       | 食育の日献立<br>～愛知県～              |

| 日       | 献立名                    | 牛乳<br>たんぱく質 | 赤の仲間<br>体をつくるものになる         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                    | 黄の仲間<br>エネルギーのもとになる             | その他                                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|---------|------------------------|-------------|----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|
| 16<br>金 | あじつけパン                 |             |                            |                                     | あじつけパン                          |                                                 |                              |
|         | バーベキューチキン              | ○           | とりにく                       |                                     | はちみつ                            | しお こしょう<br>さけ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>レモンかじゅう | 640 kcal<br>26.5 g<br>23.6 g |
| 19<br>月 | ごはん                    |             |                            |                                     | こめ                              |                                                 |                              |
|         | ごきつねどんのぐ               | ○           | とりにく あぶらあげ                 | たまねぎ にんじん<br>しょうが                   | さんおんとう なだねあぶら                   | さけ みりん しお<br>こいくちしょうゆ                           | 657 kcal<br>26.3 g<br>22.7 g |
| 20<br>火 | ごはん                    |             |                            |                                     | こめ                              |                                                 |                              |
|         | とりの<br>なんばんすがけ         | ○           | とりにく                       | しょうが ◎あおねぎ                          | かたくりこ なだねあぶら<br>さんおんとう          | さけ しお みりん<br>こしょう こめす<br>こいくちしょうゆ               | 641 kcal<br>27.0 g<br>19.3 g |
| 21<br>水 | ごはん                    |             |                            |                                     | こめ                              |                                                 |                              |
|         | チンジャオロース               | ○           | ぶたにく                       | しょうが にんじん<br>あかパプリカ あおピーマン<br>◎たけのこ | ごまあぶら さんおんとう                    | こいくちしょうゆ<br>オイスターソース<br>さけ                      | 578 kcal<br>22.4 g<br>15.1 g |
| 22<br>木 | ごはん                    |             |                            |                                     | こめ                              |                                                 |                              |
|         | ちゅうかふう<br>たまご<br>コンスープ | ○           | たまご ベーコン                   | クリームコーン たまねぎ<br>はくさい ◎あおねぎ          | ごまあぶら かたくりこ                     | チキンブイヨン<br>うすくちしょうゆ<br>しお こしょう<br>さけ            |                              |
| 23<br>金 | ねぶかめし                  |             | あぶらあげ                      | ◎あおねぎ                               | こめ                              | うすくちしょうゆ<br>さけ みりん<br>だしこんぶ                     | 606 kcal<br>23.9 g<br>21.9 g |
|         | さんまのしおやき               | ○           | さんま                        | たまねぎ ◎あおねぎ                          |                                 | けずりぶし                                           |                              |
| 26<br>月 | コッペパン                  |             |                            |                                     | コッペパン                           |                                                 |                              |
|         | チリコンカン                 | ○           | てぼうまめ ぶたにく                 | たまねぎ にんじん                           | さんおんとう なだねあぶら                   | トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>こしょう<br>あかワイン しお         | 607 kcal<br>25.6 g<br>18.2 g |
| 27<br>火 | ごはん                    |             |                            |                                     | こめ                              |                                                 |                              |
|         | とりにくのごまに               | ○           | とりにく ちくわ                   | たまねぎ にんじん<br>さやいんげん                 | じゃがいも しろうりこま<br>さんおんとう なだねあぶら   | こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>けずりぶし さけ                | 610 kcal<br>21.5 g<br>14.9 g |
| 28<br>水 | ごはん                    |             |                            |                                     | こめ                              |                                                 |                              |
|         | ちくわのいそべあげ              | ○           | ちくわ あおのり                   |                                     | ごまぎこ なだねあぶら                     | けずりぶし                                           | 602 kcal<br>21.6 g<br>14.9 g |
| 29<br>木 | ごはん                    |             |                            |                                     | こめ                              |                                                 |                              |
|         | じゃがぶたキムチ               | ○           | ぶたにく                       | はくさいキムチ たまねぎ<br>にんじん にら             | じゃがいも こんにゃく<br>さんおんとう なだねあぶら    | こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>さけ                      | 585 kcal<br>19.7 g<br>12.5 g |
| 30<br>金 | ごはん                    |             |                            |                                     | こめ                              |                                                 |                              |
|         | ごまつな<br>ちゅうかあえ         | ○           | チキンハム                      | ごまつな キャベツ<br>にんじん コーン               | しょうはくとう ごまあぶら                   | こいくちしょうゆ<br>こめす                                 |                              |
|         | ごはん                    |             |                            |                                     | こめ                              |                                                 |                              |
|         | さわらのてりやき               | ○           | さわら                        |                                     | さんおんとう                          | さけ しお<br>だしこんぶ                                  | 609 kcal<br>27.0 g<br>16.8 g |
|         | ごはん                    |             |                            |                                     | こめ                              |                                                 |                              |
|         | キャベツのみそしる              | ○           | あぶらあげ<br>しんしゅうみそ あかみそ      | キャベツ たまねぎ<br>にんじん しめじ<br>◎あおねぎ      |                                 | けずりぶし                                           | 食育の日献立<br>～愛知県～              |
|         | ごはん                    |             |                            |                                     | こめ                              |                                                 |                              |
|         | かぼちゃの<br>クリームシチュー      | ○           | とりにく<br>だっしふんにゅう<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ かぼちゃ<br>にんじん グリンピース            | じゃがいも ごまぎこ<br>ゆうえんバター<br>なだねあぶら | さけ しお<br>こしょう                                   | 654 kcal<br>27.6 g<br>22.4 g |
|         | ごはん                    |             |                            |                                     | こめ                              |                                                 |                              |
|         | うみと<br>はだけのサラダ         | ○           | だいす ツナ                     | キャベツ にんじん コーン                       | しょうはくとう<br>なだねあぶら<br>しろうりこま     | こいくちしょうゆ<br>こめす                                 | 食育の日献立<br>～愛知県～              |

※ 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。