

12がつ よていこんだてひょう (B)

木津川市立
第一学校給食センター

小学校用

日	献立名	牛乳 乳	あかの仲間 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 火	ごはん しろみざかなの やさしいあんかけ かきたまじる	○	タラ (こなつき) どうら たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	◎こめ なたねあぶら かたくりこ さんおんとう かたくりこ	こめす しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	610 kcal 26.0 g 17.1 g
2 水	ごはん にこにこ ふゆやさしいカレー みかんと アロエのカクテル	○	とりにく 	にんにく しょうが たまねぎ ◎だいこん にんじん ブロッコリー みかかん アロエ	◎こめ じゃがいも なたねあぶら みかんゼリー	カレーこ しょう やさしいカレー しお こいくちしょうゆ	648 kcal 19.3 g 16.7 g
3 木	ちゅうかふう たきこみごはん ちゅうかふう にくだんごスープ パンサンスー	○	ぶたにく にくだんご チキンハム	◎あおねぎ にんじん ほししいたけ ◎たけのこ しょうが はくさい にんじん もやし ◎あおねぎ にんじん きゅうり もやし	◎こめ ごまあぶら さんおんとう ごまあぶら マロニー ごまあぶら じょうはくとう	こいくちしょうゆ しお さけ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こめす しお こいくちしょうゆ	542 kcal 20.0 g 14.8 g
4 金	ミルクパン チキンの マーマレードやき はくさいと ベーコンのスー	○	とりにく ベーコン		ミルクパン マーマレード じゃがいも なたねあぶら	さけ しお こいくちしょうゆ チキンブイヨン しお しょう うすくちしょうゆ	606 kcal 26.3 g 21.4 g
7 月	ごはん ぶたにくとだいこんの ちゅうかに ちゅうかふうサラダ	○	ぶたにく きぬあつあげ チキンハム	◎だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ◎こまつな もやし にんじん コーン	さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ しろいりごま ごまあぶら じょうはくとう	チキンブイヨン こいくちしょうゆ さけ しお うすくちしょうゆ こめす からし こいくちしょうゆ	604 kcal 23.7 g 16.4 g
8 火	ごはん わぎゅうの すきやきふう きりぼしだいこんの すのもの	○	ぎゅうにく やきどうふ きりぼしだいこんの すのもの	はくさい たまねぎ ◎あおねぎ しゅんぎく きゅうり きりぼしだいこん にんじん	なたねあぶらさんおんとう いとこんにやく やきふ じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめす しお うすくちしょうゆ	609 kcal 23 g 15.7 g
9 水	ごはん とりとレバーの レモンチリソース はるさめスー	○	とりレバー (こなつき) とりにく ぶたにく	しょうが にんにく はくさい もやし たまねぎ にんじん ◎あおねぎ ほししいたけ しょうが	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	しお しょう さけ トマトケチャップ こいくちしょうゆ レモンかじゅう トウバンジャン チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお しょう さけ	679 kcal 24.8 g 22.1 g
10 木	むぎごはん さばのねぎみそやき はつきだいこんの そばろに	○	さば しろみそ しんしゅうみそ とりにく きぬあつあげ	◎あおねぎ ◎だいこん にんじん ◎だいこんのは しょうが	さんおんとう こんにやくさんおんとう なたねあぶら	さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし	677 kcal 28.9 g 21.4 g
11 金	こがたパン パンネの クリームソース みずなのサラダ	○	とりにく だっしふんにゅう きゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ キャベツ みずな にんじん コーン	こがたパン パンネ ゆうえんバター こむぎこ なたねあぶら なたねあぶら じょうはくとう	しお チキンブイヨン さけ しょう こめす しお こしょう	551 kcal 21.7 g 19.9 g

日	献立名	牛乳 乳	あかの仲間 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
14 月	ごはん あじのこうみやき はくさいのよしのに	○	あじ とりにく きぬあつあげ	たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん	◎こめ さんおんとう しろいりごま じゃがいもさんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ いちみどうがらし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ みりん しお けずりぶし	632 kcal 29.0 g 15.2 g
15 火	ごはん おでん もやしのごまあえ	○	とりにく さつまあげ ちくわ きぬあつあげ うすらたまご こんぶ	◎だいこん もやし にんじん ◎こまつな	◎こめ じゃがいも こんにやく さんおんとう しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	さけ しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし こいくちしょうゆ	595 kcal 23.0 g 16.2 g
16 水	ごはん きのこソース ハンバーグ コンソメスー	○	ハンバーグ とりにく	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	◎こめ さんおんとう なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース 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	606 kcal 21.9 g 16.5 g
17 木	ごはん さけの ちゃんちゃんやき いもだんごじる	○	さけ しんしゅうみそ あかみそ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ◎だいこん にんじん ごぼう ◎あおねぎ	◎こめ なたねあぶらさんおんとう かたくりこ いもち	しお しょう さけ みりん さけ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし	623 kcal 25.1 g 16.5 g
18 金	コッペパン ポークビーンズ ブロッコリーいり フレンチサラダ	○	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 ブロッコリー にんじん	コッペパン じゃがいもさんおんとう なたねあぶら なたねあぶら じょうはくとう	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 こめす しお こしょう	638 kcal 27.7 g 20.8 g
21 月	ごはん かぼちゃのそばろあん ぶたじる	○	とりにく ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	かぼちゃ たまねぎ しょうが ◎だいこん にんじん ごぼう ◎あおねぎ	◎こめ かたくりこさんおんとう こんにやく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし みりん さけ けずりぶし さけ	614 kcal 23.8 g 16.2 g
22 火	ごはん あつあげと ぶたにくのみそいため のっぺいじる	○	ぶたにく きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ あぶらあげ どうふ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが にんじん ほししいたけ ◎だいこん ◎あおねぎ	◎こめ さんおんとう なたねあぶら こんにやく さといも かたくりこ	さけ みりん しお うすくちしょうゆ けずりぶし	611 kcal 23.1 g 16.8 g
23 水	バターライス ローストチキン こめごまカロニの ミネストローネ おこめのチョコケーキ	○	とりにく ベーコン		◎こめ ゆうえんバター さんおんとう こめごまカロニ なたねあぶら おこめのチョコケーキ	しお コンソメ しょう パセリ しお しょう しろワイン みりん こいくちしょうゆ チキンブイヨン トマトケチャップ トマトピューレ うすくちしょうゆ しお しょう	713 kcal 24.0 g 23.8 g

※ 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◎標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 (やさしいカレー) 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。

