

2がつ よていこんだてひょう (B)

小学校用

日	献立名	牛乳 体をつくるもとになる	赤の仲間 体の調子を整える	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月	ごはん ビビンバ はるさめスープ	あいびきにく	にんにく しょうが もやし にら にんじん ぜんまい	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	こいくちしょうゆ しお みりん トウバンジャン さけ		590 kcal 22.1 g 16.2 g
2月	ごはん いわしの うめしょうゆだれ ぶゆやさいのみそしる ぶくまめ	いなし (こなつき)	はくさい だいこん たまねぎ にんじん ①あおねぎ しょうが ほししいたけ	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンフイヨン こいくちしょうゆ しお しょう さけ	木津南中学校 リクエスト	668 kcal 28.2 g 22.4 g
3月	ごはん にくじゃが くきわかめのいために	ぎゅうにく さつまあげ	たまねぎ にんじん	さんおんとう なたねあぶら じゃがいも いとこんにゃく	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお	木津第二中学校 リクエスト	617 kcal 23.1 g 15.0 g
4月	キムチチャーハン どりのからあげ わかめスープ	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん ①あおねぎ しょうが にんにく	①こめ ごまあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ しお さけ チキンフイヨン こしょう みりん	木津第二中学校 リクエスト	647 kcal 25.6 g 25.2 g
5月	しゃくばん ウインナーの クリームに カミカミ かいそうサラダ チョコクリーム	カクテルウインナー とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう くきわかめ ひじき ツナ	たまねぎ はくさい にんじん グリンピース	じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら	コンソメ さけ しお しょう	山崎中学校 リクエスト	722 kcal 29.4 g 27.8 g
8月	ごはん わふうおろしハンバーグ たまねぎのみそしる	ハンバーグ	①あおねぎ だいこん えのきたけ	さんおんとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめす みりん ゆずかじゅう	森川中学校 リクエスト	619 kcal 23.9 g 18.5 g
9月	わかめごはん とりにくのピリからやき ぶたじる	たきこみわかめ とりにく	にんにく	さんおんとう	こいくちしょうゆ コチジャン さけ みりん	木津中学校 リクエスト	641 kcal 27.9 g 20.8 g
10月	ごはん さわらのねぎみそやき うすくずじる	さわら しろみそ しんしゅうみそ どうふ かまぼこ	しょうが ①あおねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	さんおんとう	みりん さけ うすくちしょうゆ しお さけ けずりぶし		595 kcal 26.9 g 14.7 g
12月	ごはん チンジャオロース とうふとえびのスープ	ぶたにく	しょうが にんにく あかパプリカ ①だけのこ あおピーマン	ごまあぶら さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース		555 kcal 22.0 g 13.7 g
15月	ごはん ぶたにくの しょうがいため とうふと わかめのみそしる	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン	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 しお みりん さけ		609 kcal 24.7 g 17.3 g

小学校用

日	献立名	牛乳 体をつくるもとになる	赤の仲間 体の調子を整える	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
16月	ごはん わかさぎのなんばんづけ きりたんぼじる	わかさぎ (こなつき)	①あおねぎ しょうが	さんおんとう なたねあぶら	さけ こめす こいくちしょうゆ	木津南中学校 リクエスト	598 kcal 22.4 g 17.8 g
17月	ごはん オイスターきんぴら ちゅうかふう かきたまじる	とりにく	ごぼう にんじん しょうが	こんにゃく なたねあぶら	こいくちしょうゆ オイスターソース さけ		601 kcal 24.2 g 17.5 g
18月	ごはん にこにこチキンカレー フレンチサラダ ぶくじんづけ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも 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		671 kcal 21.3 g 18.5 g
19月	バターパン とりにくの チーズパンこやき こめこマカロニの ミネストローネ	とりにく こなチーズ	にんにく	パンこ オリーブオイル	しお しょう バジル パセリ しそワイン		625 kcal 27.6 g 23.6 g
22月	むぎごはん ぎゅうどんのく こんさいのみそしる	ぎゅうにく	たまねぎ ①あおねぎ しょうが	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		640 kcal 26.6 g 19.5 g
24月	ごはん にくみそおでん ぶゆやさいのごまあえ	ぎゅうひきにく きぬあつけ さつまあげ しんしゅうみそ しらすばし	にんじん だいこん さんおんとう	①こめ こんにゃく さといも	さけ しお けずりぶし うすくちしょうゆ		596 kcal 21.6 g 15.8 g
25月	きりぼしごはん あじのからあげ さわにわん	あぶらあげ ちりめんじゃこ	きりぼしだいこん にんじん	①こめ	うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし しお さけ みりん こいくちしょうゆ		628 kcal 30.6 g 18.9 g
26月	こがたパン ナポリタン レモンふうみのサラダ	こがたパン	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム	スパゲティ さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース しお しょう コンソメ		543 kcal 20.8 g 18.5 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。
- ※ ①は木津川市産の食材です。
- ※ 当日の状況により、献立表①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。

中学3年生の「リクエスト給食」を実施します！
木津川市内の中学3年生に、もう一度食べたい給食についてアンケートをとりました。
学校ごとに人気が高かった主食、小おかず、大おかずメニューを一品ずつ選び、一食分の献立にしています。

「😊」マークが目印です！