

2がつ よていこんだてひょう (B)

日	献立名	赤の仲間 牛乳 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月	ごはん			◎こめ		590 kcal 22.1 g 16.2 g
	ビビンバ	あいびきにく	にんにく しょうが もやし いら にんじん ぜんまい	しろいりごま しろすりごま さんおんどう 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	
	はるさめスープ	ぶたにく	もやし はくさい たまねぎ にんじん ◎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	チキンブイオン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	
2月	ごはん			◎こめ		668 kcal 28.2 g 22.4 g
	いわしの うめしょうゆだれ	いわし(こなつき)		なたねあぶら さんおんどう	はいにくペースト こいくちしょうゆ みりん さけ	
	ぶゆやさいのみそしる	あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	はくさい だいこん ほうれんそう にんじん ◎あおねぎ	さといも	けずりぶし	
3月	ごはん			◎こめ		617 kcal 23.1 g 15.0 g
	にくじゃが	ぎゅうにく さつまあげ	たまねぎ にんじん	さんおんどう 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	
	くきわかめのいために	くきわかめ ちりめんじゃこ		しろいりごま ごまあぶら さんおんどう	こいくちしょうゆ さけ	
4月	キムチチャーハン	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん ◎あおねぎ しょうが にんにく	◎こめ ごまあぶら さんおんどう	こいくちしょうゆ しお さけ チキンブイオン こしょう みりん	647 kcal 25.6 g 25.2 g
	どりのからあげ	どりにく	しょうが にんにく	かたくりこ なたねあぶら	しお さけ こいくちしょうゆ こしょう	
	わかめスープ	わかめ どりにく	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ◎あおねぎ しょうが	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイオン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
5月	しゃくぼん			しゃくパン		722 kcal 29.4 g 27.8 g
	ウインナーの クリームに	カクテルウインナー どりにく ぎゅうにく だっしふんにゅう	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 こしょう	
	カミカミ かいそうサラダ	くきわかめ ひじき ツナ	きりほしだいこん にんじん きゅうり	じょうはくどう オリーブオイル	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめす	
8月	ごはん			◎こめ		619 kcal 23.9 g 18.5 g
	わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ	◎あおねぎ だいこん えのきたけ	さんおんどう	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	
	たまねぎのみそしる	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 ◎あおねぎ		けずりぶし	
9月	わかめごはん	たきこみわかめ		◎こめ		641 kcal 27.9 g 20.8 g
	どりにくのピリからやき	どりにく	にんにく	さんおんどう	こいくちしょうゆ コチジャン さけ みりん	
	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	にんじん だいこん ごぼう ◎あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし さけ	
10月	ごはん			◎こめ		595 kcal 26.9 g 14.7 g
	さわらのねぎみそやき	さわら しろみそ しんしゅうみそ	しょうが ◎あおねぎ	さんおんどう	みりん さけ	
	うすくずじる	どうふ かまぼこ	ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	かたくりこ	うすくちしょうゆ しお さけ けずりぶし	
12月	ごはん			◎こめ		555 kcal 22.0 g 13.7 g
	チンジャオロース	ぶたにく	しょうが にんにく あかパプリカ ◎たけのこ あおピーマン	ごまあぶら さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース	
	どうふとえびのスープ	えび どうふ	にんじん たまねぎ にんにく ◎あおねぎ しょうが	なたねあぶら	チキンブイオン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
15月	ごはん			◎こめ		609 kcal 24.7 g 17.3 g
	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	さんおんどう 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	
	どうふと わかめのみそしる	どうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん ◎あおねぎ		けずりぶし	

日	献立名	赤の仲間 牛乳 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
16月	ごはん			◎こめ		598 kcal 22.4 g 17.8 g
	わかさぎのなんばんづけ	わかさぎ(こなつき)	◎あおねぎ しょうが	さんおんどう なたねあぶら	さけ こめす こいくちしょうゆ	
	きりたんぼじる	どりにく あぶらあげ	ごぼう しめじ にんじん だいこん みつば	きりたんぼ なたねあぶら	うすくちしょうゆ チキンブイオン しお	
17月	ごはん			◎こめ		601 kcal 24.2 g 17.5 g
	オイスターきんぴら	どりにく	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	
	ちゅうかふう かきたまじる	ぶたにく たまご	チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ ◎あおねぎ	ごまあぶら かたくりこ	さけ しお チキンブイオン うすくちしょうゆ	
18月	ごはん			◎こめ		671 kcal 21.3 g 18.5 g
	にこにこチキンカレー	どりにく	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 やさしいカレー こいくちしょうゆ	
	フレンチサラダ	チキンハム	キャベツ きゅうり にんじん	なたねあぶら じょうはくどう	こめす しお こしょう こいくちしょうゆ	
19月	バターパン			バターパン		625 kcal 27.6 g 23.6 g
	どりにくの チーズパンこやき	どりにく こなチーズ	にんにく	パンこ オリーブオイル	しお こしょう バジル パセリ しろワイン	
	こめこマカロニの ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ	こめこマカロニ なたねあぶら	チキンブイオン 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 こしょう	
22月	むぎごはん			◎こめ おおむぎ		640 kcal 26.6 g 19.5 g
	ぎゅうどんのく	ぎゅうにく	たまねぎ ◎あおねぎ しょうが	さんおんどう 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	
	こんさいのみそしる	とうふ あぶらあげ 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		けずりぶし	
24月	ごはん			◎こめ		596 kcal 21.6 g 15.8 g
	にくみそおでん	ぎゅうひぎにく きぬあつあげ さつまあげ しんしゅうみそ	にんじん だいこん	こんにゃく さといも さんおんどう	さけ しお けずりぶし うすくちしょうゆ	
	ぶゆやさいのごまあえ	しらすほし	はくさい ほうれんそう にんじん	しろいりごま しろすりごま じょうはくどう	こいくちしょうゆ	
25月	きりほしごはん	あぶらあげ ちりめんじゃこ	きりほしだいこん にんじん	◎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
	あじのからあげ	あじ	にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ	
	さわにわん	ぶたにく	ごぼう ◎あおねぎ にんじん だいこん	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	
26月	ごはん			◎こめ		543 kcal 20.8 g 18.5 g
	ナポリタン	ソーウインナー ベーコン	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 さんおんどう なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう コンソメ	
	レモンふうみのサラダ	ツナ	キャベツ にんじん コーン	じょうはくどう なたねあぶら	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	

※ 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。

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!