

3がつ よていこんだてひょう (B)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 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月	ごはん				◎こめ		
	とりにくのみそふうみやき		とりにく しんしゅうみそ	しょうが ◎あおねぎ	さんおんとう	こいくちしょうゆ トウバンジャン さけ	618 kcal 25.2 g 18.6 g
	たぬきじる	○	さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん えのきたけ ◎あおねぎ しょうが	こんにゃく	うすくちしょうゆ けずりぶし しお みりん	
2火	ごはん				◎こめ		
	とうふのうまに	○	やきとうふ きぬあつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ◎あおねぎ しょうが	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ けずりぶし	570 kcal 22.3 g 11.7 g
	はくさいのごますあえ		ちくわ	はくさい にんじん	じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ こめず	
3水	ちらしずし				◎こめ		
	さわらのこうみやき		さわら 	たまねぎ	さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ いちみつとうがらし みりん	635 kcal 28.1 g 14.9 g
	なのはなのすましじる	○	とうふ わかめ とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ ◎なのはな		うすくちしょうゆ けずりぶし しお	
4木	ひなまつりゼリー				ひなまつりゼリー		
	ちゅうかおこわ		ぶたにく やきぶた	にんじん たまねぎ ほししいたけ ◎たけのこ しょうが	◎こめ ◎もちごめ ごまあぶら なたねあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ しお さけ	
	いかのチリソース	○	いか	たまねぎ ◎あおねぎ しょうが にんにく	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	しお さけ トマトケチャップ こいくちしょうゆ トウバンジャン	671 kcal 26.9 g 19.9 g
5金	ニラスープ		ベーコン 	にら たまねぎ にんじん えのきたけ もやし	ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお こしょう チキンフイヨン	
	ミルクパン				ミルクパン		
	チキンとポテトの ハーブいため		とりにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう オールスパイス バジル しろワイン	644 kcal 25.7 g 24.2 g
8月	ごはん				◎こめ		
	ぎゅうにくと さといものあまからに	○	牛肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう しょうが	こんにゃく さといも さんおんとう	こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	618 kcal 24.5 g 14.6 g
	キャベツとこまつなの おかかあえ		ちくわ はなかつお	こまつな にんじん キャベツ		こいくちしょうゆ	
9火	ごはん				◎こめ		
	すふた	○	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお こめず トマトケチャップ チキンフイヨン	652 kcal 24.2 g 19.7 g
	かにいり ちゅうかスープ		かにフレーク とうふ	たまねぎ もやし えのきたけ ◎あおねぎ ほししいたけ	ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお さけ こしょう	

- ※ 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（やさいかレー）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。

(小中学校用)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 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
10水	ごはん				◎こめ		
	にこにこビーフカレー	○	ぎゅうにく	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 しお こしょう やさいかレー こいくちしょうゆ	698 kcal 23.3 g 21.8 g
	なのはなの ごまマヨサラダ		チキンハム	◎なのはな にんじん キャベツ 	ノンエッグマヨネーズ じょうはくとう しろすりごま	うすくちしょうゆ	
11木	ごはん				◎こめ		
	あじつけのり		あじつけのり				
	さけのしおこうじやき キャベツのみそじる	○	さけ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ◎あおねぎ		しお しおこうじ けずりぶし	611 kcal 29.3 g 17.5 g
12金	こがたパン				こがたパン		
	クリームスパゲティ	○	ベーコン ぎゅうにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ	スパゲティ ゆうえんバター こむぎこ	しお コンソメ さけ	571 kcal 23.1 g 24.1 g
	とりささみの さっぱりサラダ		ササミブレイク	きゅうり にんじん	じょうはくとう	はいにくペースト こいくちしょうゆ こめず	
15月	ごはん				◎こめ		
	さんぞくやき	○	とりにく	にんにく しょうが	さんおんとう	しお さけ こいくちしょうゆ みりん こしょう	595 kcal 24.3 g 17.9 g
	ぐだくさんみそじる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	だいこん もやし にんじん しめじ ◎あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし	
16火	ごはん				◎こめ		
	ぎゅうにくの やながわふう	○	ぎゅうにく たまご	たまねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ ◎あおねぎ	さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	625 kcal 25.5 g 17.3 g
	かわりごまあえ		ちりめんじゃこ	キャベツ こまつな コーン にんじん	しろいりごま しろすりごま じょうはくとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ	
17水	ガーリックライス				◎こめ オリーブオイル	コンソメ しお パセリ ガーリック パウダー	712 kcal 28.1 g 22.2 g
	トマトソース ハンバーグ	○	ハンバーグ	たまねぎ にんにく トマトみずに	さんおんとう オリーブオイル	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	
	クラムチャウダー		ベーコン あさりみずに だっしふんにゅう こなチーズ 	たまねぎ にんじん マッシュルームみずに パセリ	じゃがいも こむぎこ ゆうえんバター	しお こしょう チキンフイヨン	
18木	ごはん				◎こめ		
	あじのピリからやき	○	あじ	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	554 kcal 26.4 g 12.5 g
	かんてんスープ		かんてん ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	なたねあぶら	チキンフイヨン しお こしょう うすくちしょうゆ	

恭仁小学校が育てた「くにっこ米」が登場！

恭仁小学校のみなさんが大切に育てたもち米「くにっこ米」を、5日（金）の「中華おこわ」に使用します。「米」という漢字は分解すると「八十」となるように、お米は田植えをしてから収穫するまで88の手間がかかるといわれています。見えない努力に感謝して、一粒一粒を大切に食べましょう。

