

4かつ よていにこんだてひょう (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
9金	ごはん ぶたにくのしょうがいため キャベツのみそじる	○	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ◎あおねぎ	◎こめ 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 さけ みりん しお けずりぶし	601 kcal 24.1 g 16.7 g
12月	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうサラダ	○	ぶたひきにく とうふ あかみそ チキンハム	にんじん たまねぎ ◎あおねぎ にんにく しょうが ほししいたけ こまつな もやし にんじん コーン	◎こめ さんおんどう かたくりこ こまあぶら なたねあぶら しろいりごま じょうはくとう こまあぶら	こいくちしょうゆ トウバンジャン さけ しお こしょう こめず こいくちしょうゆ からしこ	617 kcal 22.8 g 17.0 g
13火	ごはん とりにくのあげづけ たまねぎのみそじる いちごの おいおいゼリー	○	とりにく わかめ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ もやし にんじん ◎あおねぎ	◎こめ かたくりこさんおんどう なたねあぶら いちごの おいおいゼリー	こいくちしょうゆ こめず さけ けずりぶし	732 kcal 25.4 g 24.0 g 入学・進級 お祝い 献立
14水	ごはん にくじゃが キャベツの こめずあえ	○	ぎゅうにく ぎつまあげ ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん	◎こめ さんおんどう なたねあぶら じゃがいも いとこんにゃく じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん しお さけ うすくちしょうゆ こめず	620 kcal 22.6 g 14.8 g
15木	たけのこごはん とりにくのしちみやき じゃがいもの みそじる	○	あぶらあげ ちくわ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	◎たけのこ にんじん しょうが にんにく ◎あおねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ ◎あおねぎ	◎こめさんおんどう ごまあぶら しろいりごま じゃがいも	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん さけ こいくちしょうゆ さけ しお しちみつがらし にぼし	652 kcal 27.9 g 21.9 g
16金	あじつけパン ポークビーンズ アスパラいり フレンチサラダ	○	だいす 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 にんじん アスパラガス	あじつけパン じゃがいも さんおんどう 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 こしょう しお ウスターソース こめず しお こしょう	695 kcal 27.9 g 24.3 g
19月	ごはん ざわらのさいきょうやき わかだけじる	○	ざわら しろみそ とうふ とりにく わかめ	◎たけのこ たまねぎ にんじん みつば	◎こめ さんおんどう	さけ しお みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし	591 kcal 28.2 g 14.6 g 食育の日献立 ～京都府～
20火	ごはん ぶたにくと たけのこの みそいため ビーランの にゅうめん	○	ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ とりにく かまぼこ	たまねぎ ◎たけのこ にんじん しろねぎ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ◎あおねぎ ほししいたけ	◎こめ さんおんどう なたねあぶら ビーラン	さけ みりん しお うすくちしょうゆ しお けずりぶし	621 kcal 24.8 g 15.5 g

(小学校用)

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
21水	ごはん にこにこ チキンカレー じもんぶうみめ サラダ	○	とりにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんじん コーン	◎こめ じゃがいも なたねあぶら じょうはくとう なたねあぶら	カレー やさいカレー しお こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	657 kcal 21.1 g 18.3 g
22木	むぎごはん すぶた ちゅうかふう	○	ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン たまねぎ もやし こまつな にんじん ほししいたけ ◎あおねぎ	◎こめ むぎ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう こまあぶら なたねあぶら こまあぶら	こいくちしょうゆ しお こめず トマトケチャップ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	658 kcal 23.2 g 21.3 g
23金	しよくパン はるやさいめ コンソメに ツナマヨサラダ いちごジャム	○	とりにく ツナ	アスパラガス たまねぎ キャベツ にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんじん	しよくパン じゃがいも なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	チキンブイヨン しろワイン しお こしょう うすくちしょうゆ こめず しお こしょう	587 kcal 21.7 g 17.7 g
26月	ごはん さばのねぎみそやき けんちんじる	○	さば しろみそ しんしゅうみそ とうふ あぶらあげ	◎あおねぎ だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ◎あおねぎ	◎こめ さんおんどう ごんにゃく	さけ みりん けずりぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	626 kcal 26.1 g 18.8 g
27火	ごはん とうふのうまに きりぼしだいこんの すのもの	○	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 きゅうり にんじん きりぼしだいこん	◎こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ けずりぶし こめず しお うすくちしょうゆ	578 kcal 21.8 g 12.4 g
28水	ごはん ちくわの てんちゃあげ ぐだくさん すましじる	○	ちくわ とうふ とりにく	こぼろ だいこん にんじん ◎あおねぎ しめじ	◎こめ こむぎこ なたねあぶら	てんちゃ しお まっちゃん けずりぶし うすくちしょうゆ さけ しお	584 kcal 21.2 g 15.3 g
30金	ごはん とりぞぼろどんぐ はるやさいの みそじる かしわもち	○	とりひきにく ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ コーン にんじん ほししいたけ グリーンピース しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ◎あおねぎ	◎こめ さんおんどう かたくりこ じゃがいも かしわもち	こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし けずりぶし	683 kcal 25.5 g 14.4 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を使用する予定です。
- ※ 食材の産地は、当日の状況により変更になる場合があります。
- ※ 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、アレルゲン28品目を使用していません。



カミカミメニューの日に
とうしょう
登場するカム君です。