

2がつ よていにんだてひょう(B)

小学校

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木	だいすひじきごはん いわしの うめしょうゆに こんさいのみそしる	〇	とりにく ひじき だいす いわしのうめしょうゆに どうふ しんしゅうみそ あかみそ あぶらあげ	にんじん だいにん にんじん あおねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら	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 けずりぶし	609 kcal 28.6 g 16.0 g
2金	しゃくパン チキンとポテトの ハーブいため やさしいスープ マーメレードジャム	〇	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく パセリ たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	しゃくパン じゃがいも オリーブオイル たまねぎ オールスパイス パセリ しそワイン チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ		599 kcal 26.3 g 17.6 g
5月	ごはん(すくなめ) ★タケノコたっぷり シャージャーめん みずなのちゅうかあえ	〇	ぶたひきにく あかみそ チキンハム	りょくとうもやし にんにく たまねぎ だしのこ あおねぎ しょうが みずな キャベツ にんじん コーン	こめ ちゃんぽんめん なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう	トウバンジャン さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン トマトケチャップ	667 kcal 26.3 g 21.1 g
6火	ごはん さばのこまみそやき だめきじる	〇	さば あかみそ さつまあげ あぶらあげ	しょうが だいにん にんじん えのきだけ あおねぎ しょうが	こめ さんおんとう しろいりごま	さけ しお みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	638 kcal 27.1 g 20.7 g
7水	ごはん どうふのうまに しゅんぎくの おかあえ	〇	やきどうふ きぬあつあげ ぶたにく ちくわ いとかつお	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが りょくとうもやし しゅんぎく にんじん	こめ 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 さけ うすくちしょうゆ けずりぶし	585 kcal 23.1 g 13.4 g
8木	ごはん ピリから ぶたみそとんのぐ かんてんスープ	〇	ぶたにく あかみそ かんてん とりにく	たまねぎ にんじん だしのこ にら ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	こめ さんおんとう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら ごまあぶら	しお トウバンジャン こいくちしょうゆ こしょう さけ みりん チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ	585 kcal 24.8 g 14.6 g
9金	ココアあげパン はくさいのクリームに フレンチサラダ	〇	とりにく ウィンナー ベーコン きゅうにゅう だっしふんにゅう チキンハム	はくさい たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんじん	こめ じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら	ココア トウバンジャン こいくちしょうゆ しそワイン しお こしょう しそ	611 kcal 22.1 g 27.5 g
13火	ごはん とりのチリソース トックスープ	〇	とりにく ぶたにく	しろねぎ はくさい にんじん りょくとうもやし あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう トック なたねあぶら ごまあぶら	トマトケチャップ トウバンジャン こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう チキンブイヨン	733 kcal 26.3 g 25.1 g
14水	ごはん にこにこポークカレー はちみつ レモンカクテル	〇	ぶたにく みかんかん アロエ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はちみつレモンゼリー	こめ じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお カレーうどん こいくちしょうゆ	647 kcal 19.9 g 16.0 g
15木	とりのごぼうおこわ ほっけのしおやき ふゆやさいのみそしる	〇	とりにく あぶらあげ ほっけ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう にんじん だいにん はくさい ほうれんそう にんじん あおねぎ えのきだけ	こめ もちこめ なたねあぶら	だしこんぶ さけ しお こいくちしょうゆ けずりぶし	560 kcal 27.3 g 16.0 g
16金	あじつけパン ポークビーンズ キャベツの こまマヨサラダ	〇	だいにん ぶたにく ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん コーン	あじつけパン じゃがいも さんおんとう なたねあぶら しろいりごま しろすりごま ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう あかワイン こめす しお	706 kcal 28.5 g 27.3 g

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
19月	ごはん ぶたにくの おいしいため どうぶとわかめの みそしる	〇	ぶたにく どうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ わかめ	しめじ だいにん こまつな えのきだけ たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん しお けずりぶし	615 kcal 26.2 g 18.2 g
20火	ごはん にぎすのからあげ ほっかけじる あじつけのり	〇	にぎす きぬあつあげ かまぼこ あじつけのり	にんにく しょうが にんじん だいにん こほう ほししいたけ あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら こんにゃく	こいくちしょうゆ しお さけ こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	553 kcal 20.8 g 13.6 g
21水	ごはん ★とりももの ネギだれソテー ちゅうかスープ	〇	とりにく ぶたにく	あおねぎ だしのこ りょくとうもやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	こめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら	さけ しお こめす こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン さけ	631 kcal 25.5 g 21.2 g
22木	ごはん ぶたにくとごぼうの しぐれに ☆はくさいのみそしる	〇	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう しょうが はくさい たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ こんにゃく なたねあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	596 kcal 24.0 g 16.6 g
26月	ごはん とりのからあげ キャベツのゆかりあえ なめこじる	〇	とりにく どうふ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら こんにゃく	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ゆかり けずりぶし	722 kcal 28.4 g 25.9 g
27火	ごはん ホイコーロー ちゅうかふう にくだんこスープ	〇	ぶたにく あかみそ にくだんこ	キャベツ にんじん にんにく はくさい にんじん りょくとうもやし あおねぎ	こめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら	しお こしょう さけ コチジャン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	590 kcal 23.7 g 16.9 g
28水	ごはん だにんどのぐ ほうれんそうともやし のりずあえ むきごはん	〇	ぶたにく たまご かまぼこ あぶらあげ ツナ きざみのり	たまねぎ えのきだけ みつば ほうれんそう りょくとうもやし にんじん	こめ かたくりこ さんおんとう	うすくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ さけ けずりぶし こいくちしょうゆ こめす	656 kcal 29.4 g 20.9 g
29木	じゃがぶたキムチ もやしのナムル	〇	ぶたにく はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら りょくとうもやし にんじん こまつな	じゃがいも こんにゃく さんおんとう ごまあぶら	こめ むぎ しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ こめす こいくちしょうゆ しお	566 kcal 18.8 g 12.5 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。
※ 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ー(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。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

〇こめ 〇あおねぎ 〇だしのこ 〇だいにん 〇しゅんぎく
〇チンゲンサイ 〇ほうれんそう



☆梅美台小学校の3年生が
植えた九条ねぎが 22日に
登場します!

