

木津川市立
学校給食センター

小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 からだを 体をつくるもとになる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちやうし ととの 体の調子を整える	黄の仲間 き ながま エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 しつ 脂質
21 火	ごはん だごにど はるやさいかレー じモンあえ	○	ぶたにく ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だけのこ グリーンピース キャベツ にんじん	こめ じゃがいも なたねあぶら	カレーご こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ じモンがじゅう こいくちしょうゆ	597 kcal 22.2 g 16.0 g
22 水	ごはん しろみさかなの やさいあんかけ ごうやどうふど じゃがいもの みそじる	○	たら(ごなうぎ) ごうやどうふ わかめ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん あおピーマン たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ じゃがいも	ごめず こいくちしょうゆ しお けずりぶし	580 kcal 25.2 g 16.0 g
23 木	さんさいごはん どりにくのおいちみやき ごまうなのみそじる	○	あぶらあげ ・たけのこ ・わらび ・えのきたけ にんじん しょうが あおねぎ にんにく あぶらあげ どうふ しんじゅうみそ あかみそ	さんさいミックス ・たけのこ ・わらび ・えのきたけ にんじん しょうが あおねぎ にんにく たまねぎ ごまうな しめじ にんじん あおねぎ	こめ さんおんどう なたねあぶら 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 さけ こいくちしょうゆ だしこんぶ みりん さけ いちみどうがらし こいくちしょうゆ みりん けずりぶし	584 kcal 27.1 g 22.4 g
24 金	あじつけパン どりにくどだいずの トマトに ひじきのサラダ	○	どりにく パーゴン だいず ひじき ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり コーン	あじつけパン じゃがいも さんおんどう なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ あかワイン こしょう ウスターソース しお こいくちしょうゆ こめず しお こしょう	645 kcal 28.2 g 23.3 g
27 月	むぎごはん ピピンパ わかめスープ	○	あいびきにく どりにく わかめ	にんにく しょうが せんまい りょくとうもやし にんじん にら にんじん チンゲンサイ あおねぎ たまねぎ りょくとうもやし しょうが	こめ むぎ 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 ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	547 kcal 22.4 g 15.4 g
28 火	ごはん さばのねぎみそやき さわにわん	○	さば しろみそ しんじゅうみそ ぶたにく	しょうが あおねぎ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こめ さんおんどう ごんにゃく	さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	591 kcal 27.8 g 19.4 g
29 水	ごはん じゃがいものそばろに キャベツのごまあえ	○	どりひきにく さつまあげ キャベツ ごまうな にんじん	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ ごまうな にんじん	こめ じゃがいも ごんにゃく さんおんどう じょうぼくどう 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 しお けずりぶし こいくちしょうゆ	544 kcal 21.6 g 12.5 g
30 木	ごはん ぶたにくとごぼうの しぐれに はるやさいのみそじる	○	ぶたにく ぶたにく しんじゅうみそ あかみそ	ごぼう しょうが たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ	こめ ごんにゃく なたねあぶら さんおんどう じゃがいも	こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	568 kcal 24.7 g 15.3 g
31 金	まっちゃあげパン パーゴンのスーパ ごめマカロニの サラダ	○	パーゴン どりにく チキンハム	にんじん たまねぎ ごまうな ズッキーニ パセリ キャベツ にんじん きゅうり	こめ ごたパン なたねあぶら グラニューとう ぶんどう じゃがいも なたねあぶら ごめマカロニ ノンエッグマヨネーズ	まっちゃ チキンブイヨン こしょう さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお ごめず しお からしこ	574 kcal 20.7 g 25.5 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。
- ☆ 9日(木)、10日(金)のえんどうまめは、市内小学校1・2年生がさやむきしてくれたものを使っています。

カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

こんげつ しょう よてい きづがわしさん しゅくさい
 今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○たけのこ ○チンゲンサイ ○てんちゃ ○まっちゃん

