

8・9がつ よていにんだてひょう(A)

小学校

日	献立名	牛乳 乳	赤の仲間 体をつくるものになる	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
8月							
29 木	ごはん				こめ		
	どりそぼろどんのぐ	○	どりひきにく	たまねぎ ゴーシ じんじん ほししいたけ グリンピース しょうが	さんおんどう かたくりこ	ごいぢしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	592 kcal 24.3 g 16.3 g
	たまねぎのみそじる		わかめ あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ りょくどうもやし じんじん あおねぎ みかん		けずりぶし	
30 金	ごはん				こめ		
	ぶたにくのごまに	○	ぶたにく ちくわ	たまねぎ じんじん さやいんげん	じゃがいも しろうりごま さんおんどう なだねあぶら しろうりごま	ごいぢしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし さけ	572 kcal 23.3 g 14.6 g
	きゅうりとわかめの すのもの		わかめ ちりめんじゃこ	きゅうり	しろうりごま しろうりごま じょうはくどう	ごめす ごいぢしょうゆ	
9月							
2 月	ごはん				こめ		
	ピリから ぶたみそどんのぐ	○	ぶたにく あかみそ	たまねぎ じんじん だけのこ にら ほししいたけ しょうが にんにく	さんおんどう ごまあぶら かたくりこ	しお トウバンジャン ごいぢしょうゆ さけ みりん こしょう	558 kcal 24.8 g 14.6 g
	かんてんスープ		いとかんてん とりにく	たまねぎ じんじん チンゲンサイ ゴーシ	なだねあぶら ごまあぶら	チキンブイヨン しお こしょう うすくちしょう	
3 火	ごはん				こめ		
	どりのさっぱりに	○	どりにく きぬあつあげ	だけのこ じんじん さやいんげん	ごんにゃく じゃがいも さんおんどう	けずりぶし ごめす さけ ごいぢしょうゆ みりん	536 kcal 23.8 g 12.1 g
	キャベツのごまあえ			キャベツ ごまつな じんじん	じょうはくどう しろうりごま しろうりごま	ごいぢしょうゆ	
4 水	ごはん				こめ		
	かものすの にくみそあなかけ ぐだくさんすましじる	○	ぶたひきにく あかみそ	かものす たまねぎ じんじん しょうが あおねぎ ごぼう だいごん じんじん あおねぎ しめじ	なだねあぶら さんおんどう かたくりこ	ごいぢしょうゆ さけ しお みりん けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ けずりぶし	596 kcal 23.4 g 21.1 g
	あじつけパン				あじつけパン		
5 木	なつやさいのトマトに	○	どりにく	たまねぎ かぼちゃ じんじん スッキーニ なす ピーマン トマトみずに	さんおんどう オリーブオイル	チキンブイヨン しお トマトケチャップ トマトピューレ こしょう ごいぢしょうゆ	579 kcal 25.4 g 18.6 g
	ゴーグルスロー		チキンハム	キャベツ ゴーシ じんじん	ソシエックマヨネーズ	ごめす しお こしょう	
6 金	チャーハン		ぶたにく	たまねぎ じんじん あおねぎ しょうが にんにく	こめ ごまあぶら なだねあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ ごいぢしょうゆ こしょう	540 kcal 23.4 g 16.8 g
	どひうおのからあげ	○	どひうお	にんにく しょうが	かたくりこ なだねあぶら	ごいぢしょうゆ さけ	
	わかめスープ		わかめ ぶたにく	たまねぎ じんじん しょうが りょくどうもやし あおねぎ チンゲンサイ	ごまあぶら なだねあぶら	チキンブイヨン しお さけ うすくちしょうゆ こしょう	
9 月	ごはん				こめ		
	どりももの ネギだれソテー ちゅうがスープ	○	どりにく	あおねぎ	さんおんどう ごまあぶら	さけ しお ごめす ごいぢしょうゆ	600 kcal 25.5 g 20.8 g
			ぶたにく	だけのこ りょくどうもやし チンゲンサイ じんじん ほししいたけ あおねぎ	なだねあぶら ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
10 火	★ごはん ★「Kyoto warm lunch」 ★きゅうにくと くじょうねぎの さっぱりいため ★なすのみそじる	○	きゅうにく	たまねぎ あおねぎ しめじ にんにく しょうが	さんおんどう かたくりこ ごまあぶら	こしょう しお さけ レモンかじゅう みりん ごいぢしょうゆ	670 kcal 27.2 g 18.9 g
	★きつがわしさん まっちゃんわらびもち		あぶらあげ どうぶ しんじゅうみそ あかみそ あおねぎ	なす たまねぎ じんじん あおねぎ	まっちゃんわらびもち	けずりぶし	近畿大学 32年度 卒業生 卒業生
11 水	ごはん				こめ		
	あじめごまみそやき	○	あじ あかみそ	しょうが	さんおんどう しろうりごま	さけ しお みりん ごいぢしょうゆ	552 kcal 27.5 g 14.0 g
	さわにわん		ぶたにく	ごぼう だいごん じんじん あおねぎ	ごんにゃく	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう けずりぶし	
12 木	ナン				ナン		
	★だけのこいり にこにこキーマカレー ガチョンバルサウダ	○	あひびにく ひよこまめ ささみ	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ じんじん きゅうり じんじん ゴーシ	じゃがいも なだねあぶら オリーブオイル じょうはくどう	しお カレー カレーウ こしょう ごいぢしょうゆ レモンかじゅう こしょう うすくちしょうゆ クミン	611 kcal 28.4 g 25.8 g

日	献立名	牛乳 たんぱく質	赤の仲間 たんぱく質 体をつくるものになる	緑の仲間 たんぱく質 体の調子を整える	黄の仲間 たんぱく質 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
13 金	ひじきごはん ちくわのいそべあげ つきみじろ じゅうごやゼリー	○	どりにく ひじき ちくわ あおのり どりにく	にんじん にんじん だいごん あおねぎ	ごめ さんおんどう なだねあぶら ごめミックス なだねあぶら じゅうごやゼリー	うすくちしょうゆ みりん さけ こいくちしょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし さけ うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし	595 kcal 20.1 g 15.1 g
17 火	ごはん どうぶのちゅうかに もやしのだんムル	○	どうぶ どりひきにく どうぶ	にんじん だけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく りょくどうもやし にんじん ごまつな	さんおんどう かたくりこ ごまあぶら 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 チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ ごめす こいくちしょうゆ しお	540 kcal 20.6 g 13.9 g
18 水	ごはん さばめこうみやき ぶたじる	○	さば ぶたにく あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ だいごん にんじん ごぼう あおねぎ	さんおんどう しろいりごま ごんにゃく	こいくちしょうゆ みりん いちみつがらし けずりぶし さけ	618 kcal 29.8 g 22.6 g
19 木	ミルクパン チキンとポテトの ハーブいため やさいスープ	○	どりにく バーゴシ	たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	ミルクパン じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう バジル オールスパイス しろワイン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	553 kcal 27.7 g 18.2 g
20 金	むぎごはん チキンなんばん フジエッグ タルタルソース きりぼしだいごんの みそじる	○	どりにく あぶらあげ あかみそ しんじゅうみそ	しょうが きりぼしだいごん しめじ にんじん あおねぎ	ごめ むぎ かたくりこ なだねあぶら さんおんどう フジエッグタルタルソース	しお さけ ごめす こいくちしょうゆ けずりぶし	650 kcal 27.8 g 21.6 g
24 火	ごはん ハッシュドポーク レモンぶどうみそザラダ	○	ぶたにく ツチ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ にんじん コーン	ごめ なだねあぶら じょうはくどう なだねあぶら	あかワイン ハヤシラウ しお トマトケチャップ ウスターソース 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	599 kcal 20.7 g 16.8 g
25 水	ごはん じろみそがなめ やさいあんかけ さつまじる	○	だらになづき どりにく しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ピーマン だいごん にんじん ほししいたけ あおねぎ	ごめ なだねあぶら さんおんどう かたくりこ さつまみも ごんにゃく	ごめす こいくちしょうゆ しお けずりぶし さけ	590 kcal 25.7 g 15.0 g
26 木	ごはん ミニドスバグディ にんじんのマリネ	○	あひびにく ツチ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトみずに にんじん えだまめ	ごめ スバグディ なだねあぶら じょうはくどう オリーブオイル	しお トマトケチャップ トマトピューレ あかワイン ウスターソース こしょう ごめす しお こしょう	577 kcal 24.5 g 19.1 g
27 金	ゆかりごはん どりにくめ しおこうじやき ぐだくさんみそじる	○	どりにく あぶらあげ あかみそ しんじゅうみそ	ごめ だいごん りょくどうもやし にんじん しめじ あおねぎ	ごめ ごんにゃく	ゆかり しお しおこうじ けずりぶし	583 kcal 24.6 g 20.4 g
30 月	ごはん ぶたにくとキャベツの みそいため けんちんじる	○	ぶたにく あかみそ どうぶ あぶらあげ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	ごめ さんおんどう なだねあぶら かたくりこ ごんにゃく	しお こしょう さけ けずりぶし さけ しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	561 kcal 23.4 g 15.4 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。
※ 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。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

○ごめ ○あおねぎ ○たけのこ ○チンゲンサイ ○なす ○ごまつな
○まっちゃ



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。