

10がっ よていにんだてひょう(B)

小学校

日	こんだてぬい 献立名	どろ牛 乳	赤の仲間 あか ちかま 体をつくるものになる	緑の仲間 きょ ちかま 体の調子を整える	黄の仲間 き ちかま エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	ごはん あじのごまやき むらさきずきん キャベツのみそしる	○	あじ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが むらさきずきん キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ しろいりごま	さけ こいくちしょうゆ みりん しお けずりぶし	555 kcal 28.1 g 15.4 g
2 水	ごはん チャブチェ チンゲンサイのスープ	○	ぶたひきにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にら にんにく チンゲンサイ えのきだけ たまねぎ にんじん りよくとうもやし しょうが	こめ はるまめ なたねあぶら ごまあぶら さんおんどう しろいりごま ごまあぶら	さけ しお こしょう うすくちしょうゆ みりん いちみつがらし こいくちしょうゆ チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう さけ	544 kcal 19.0 g 16.0 g
3 木	さつまいもごはん いりどり とうふとわかめの みそしる	○	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しんしゅうみそ	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ さつまいも なたねあぶら しろいりごま ごんにゃく さんおんどう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ しお みりん うすくちしょうゆ けずりぶし	596 kcal 25.5 g 18.0 g
4 金	コッペパン グリーンシチュー ブレンヂサラダ	○	とりにく きゅうにゅう だしこんぶにゅう チキンハム	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん	コッペパン じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら なたねあぶら じゃうはくどう	しお こしょう さけ ごめす こいくちしょうゆ しお こしょう	583 kcal 26.9 g 20.2 g
7 月	むぎごはん かいだくどんのぐ こんさいのみそしる	○	ぶたひきにく ひじき しんしゅうみそ とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン だいこん ごぼう にんじん あおねぎ	こめ むぎ さんおんどう なたねあぶら	さけ みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	585 kcal 23.5 g 18.0 g
8 火	ごはん どうぶのうまに きりぼしだいこんの すのもの	○	やきどうふ 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 きりぼしだいこん にんじん	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ じゃうはくどう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ けずりぶし ごめす うすくちしょうゆ しお	552 kcal 21.9 g 12.4 g
9 水	ごはん どろしパーの レモンチリソース ちゅうかスープ	○	どろしパー(ごなつき) とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ りよくとうもやし ほうれんそう にんじん ほししいたけ あおねぎ えだまめ にんじん しめじ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら	しお トウバンジャン トマトケチャップ こしょう レモンかじゅう こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	624 kcal 29.1 g 18.1 g
10 木	くりいり ふきよせごはん さばのしおやき あきやさいのみそしる	○	さば あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん しめじ えのきだけ あおねぎ	こめ くり なたねあぶら さつまいも	だしこんぶ さけ しお うすくちしょうゆ みりん けずりぶし	564 kcal 28.6 g 18.0 g
11 金	しょくパン ぶたにくの ケチャップいため ゴンゾメスー りんごジャム	○	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	しょくパン なたねあぶら りんごジャム	さけ トマトケチャップ ウスターソース しお チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	581 kcal 20.2 g 23.2 g
15 火	ごはん どりにくとじゃがいもの キャベツとごまつなの おかかあえ	○	ぶたにく ちくわ はなかつお	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん キャベツ ごまつな にんじん	こめ じゃがいも ごんにゃく さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ けずりぶし しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	536 kcal 23.6 g 10.0 g
16 水	ごはん はっほうさい はるまき	○	ぶたにく はるまき	しょうが チンゲンサイ はくさい たまねぎ りよくとうもやし たけのこ にんじん ほししいたけ	こめ なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	しお チキンブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	689 kcal 21.6 g 26.1 g
17 木	ごはん にくみそなっとう ぬっぺる なしゼリー	○	ひきわりなっとう とりひきにく あかみそ あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく だいこん ごぼう にんじん しめじ あおねぎ	こめ ごまあぶら さんおんどう ごんにゃく さといも なしゼリー	こいくちしょうゆ さけ トウバンジャン ごめす けずりぶし だしこんぶ みりん さけ しお こいくちしょうゆ	629 kcal 24.8 g 17.8 g
18 金	こがたパン わぶう きのこスパグティ ごぼうの ごまマヨサラダ	○	ベーコン とりにく ツナ	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ しいたけ にんにく あおねぎ ごぼう にんじん きゅうり	こがたパン スパグティ なたねあぶら ノンエックマヨネーズ しろすりごま	しお みりん さけ こいくちしょうゆ こしょう ごめす しお	580 kcal 27.9 g 19.9 g

日	献立名	牛乳	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
21月	ごはん こうやどろふの たまごとし ほうれんそうの ごまあえ	○	こうやどろふ とりにく たまご ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん みつば はくさい ほうれんそう にんじん	こめ さんおんどう かたくりこ しろいりごま しろすりごま じゃうはくどう	こいくちしょうゆ みりん 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	574 kcal 28.4 g 16.2 g
22火	ごはん さんまのかばやき なめこじる かき	○	さんま(ごなつき) 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 たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ かき	こめ さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	685 kcal 26.0 g 24.9 g
23水	ごはん ★にんにくごしんごんいり ビーフカレー かいそうサラダ	○	きゅうにく ひじき くきわかめ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん きゅうり にんじん コーン	こめ じゃがいも なたねあぶら じゃうはくどう なたねあぶら	カレーご カレールウ こいくちしょうゆ こしょう しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ごめす からし	629 kcal 22.4 g 18.8 g
24木	ねぶかめし どりにくめしちみみき だいこんのみそしる	○	あぶらあげ どりにく あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	あおねぎ しょうが にんにく あおねぎ だいこん はくさい たまねぎ しめじ にんじん あおねぎ	こめ さんおんどう ごまあぶら しろいりごま	うすくちしょうゆ さけ みりん だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ しちみつがらし けずりぶし	619 kcal 26.7 g 24.0 g
25金	こくとうパン ポーグビーンズ さうぱりツナサラダ	○	だいず 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 きゅうり	こくとうパン じゃがいも さんおんどう なたねあぶら	トマトケチャップ しお あかワイン こしょう ウスターソース うすくちしょうゆ しお こいくちしょうゆ レモンかじゅう	633 kcal 28.5 g 22.2 g
28月	ごはん ホイコーロー どりにくめし	○	ぶたにく あかみそ どりにく	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ りよくとうもろし チンゲンサイ にんじん	こめ さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ フォー なたねあぶら	しお こしょう さけ コチジャン チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	570 kcal 25.0 g 14.2 g
29火	ごはん さわらの さいきょうやき けずりぶしの つくに まるごとやさいの すましじる	○	さわら しお はなかつお どうふ とりにく	さわら 出汁をとった後の出汁がらは(はなかつお)を使います はなかつお ごぼう だいこん にんじん あおねぎ しめじ	こめ さんおんどう さんおんどう しろいりごま	さけ しお みりん みりん さけ こいくちしょうゆ はなかつお しお さけ うすくちしょうゆ	591 kcal 28.4 g 16.5 g
30水	ごはん だいずミートいり ピピンパ ニラスープ	○	あいびきにく だいずミート ベーコン	にんにく しょうが りよくとうもろし にんじん ぜんまい にら にら たまねぎ にんじん えのきだけ りよくとうもろし	こめ 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	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	578 kcal 22.2 g 17.6 g
31木	ごはん ぶたにくとごぼうの しぐれに じゃがいものみそしる	○	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 たまねぎ にんじん しめじ 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 にぼし	588 kcal 24.6 g 17.2 g

★城山台小学校の外国語の授業でクラスメイトと食べたい給食のカレーを選ぶ「Curry EXPO」を開催し、選ばれたカレーです。

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。

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

