

11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
1 金	あじつけパン かぼちゃコロッケ カラフルサラダ トマトスープ	○	ツナ ベーコン	かぼちゃコロッケ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	あじつけパン なだねあぶら じゃがいも	ごいちしょうゆ こめず トマトケチャップ しお トマトピューレ こしょう チキンフイヨン うすくちしょうゆ	667 kcal 21.6 g 26.7 g ハロウィン 献立
5 火	ごはん いわしの ポテトごろもあげ ほねぶとみそじる あじつけのり	○	いわしのポテトごろも きぬあつあげ わかめ しんじゅうみそ あかみそ	ごまづな にんじん しめじ えのきだけ ほししいたけ あおねぎ	ごめ なだねあぶら じゃがいも	けずりぶし	570 kcal 21.5 g 17.2 g いわしの白 献立
6 水	ごはん すきやきぶんに きゅうりど わかめのすのもの	○	きゅうりく やきどうふ わかめ ちりめんじゃこ	はくさい たまねぎ しゅんぎく あおねぎ きゅうり	なだねあぶら さんおんどう こんにゃく やきぶ しろいりごま しろすりごま じゃがいも	さけ こいっくしょうゆ うすくちしょうゆ ごめず こいっくしょうゆ	570 kcal 24.0 g 15.6 g 木津第二中 リクエスト献立
7 木	キムチチャーハン どりのからあげ はるさめスープ	○	ぶたにく どりにく ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく しょうが にんにく	ごめ ごまあぶら さんおんどう かたくりこ なだねあぶら	こいっくしょうゆ しお チキンフイヨン こしょう さけ みりん しお こしょう さけ こいっくしょうゆ チキンフイヨン こいっくしょうゆ しお こしょう さけ	651 kcal 26.9 g 27.0 g 山城中 リクエスト献立
8 金	コッペパン チキンとポテトの ハーブいため コーンクリームスープ	○	どりにく ベーコン きゅうりゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ コーン クリームコーン たまねぎ にんじん パセリ	コッペパン じゃがいも オリーブオイル じゃがいも	しお こしょう オールスパイス バジル しろワイン チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお	565 kcal 28.7 g 17.5 g
11 月	すくなめごはん みそラーメン どりにくのでりやき	○	ぶたにく しんじゅうみそ あかみそ どりにく	にんじん はくさい コーン ほうれんそう しめじ あおねぎ にんにく しょうが	ごめ ちゃんぽんめん なだねあぶら ごまあぶら さんおんどう かたくりこ	こいっくしょうゆ チキンフイヨン こいっくしょうゆ みりん さけ	615 kcal 27.3 g 21.9 g 木津南中 リクエスト献立
12 火	ごはん ぶたにくの おろしいため ビーランのにゅうめん	○	ぶたにく どりにく かまぼこ	しめじ だいこん ごまづな えのきだけ たまねぎ にんじん えのきだけ あおねぎ ほししいたけ	ごめ さんおんどう かたくりこ なだねあぶら ビーラン	こいっくしょうゆ さけ みりん しお うすくちしょうゆ しお けずりぶし	588 kcal 27.9 g 14.9 g
13 水	ごはん あげどりの レモンしょうゆづけ くきわかめのいために ぶたじる	○	どりにく くきわかめ ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	しめじ だいこん ごまづな えのきだけ たまねぎ にんじん えのきだけ あおねぎ ほししいたけ	ごめ かたくりこ なだねあぶら さんおんどう しろいりごま ごまあぶら さんおんどう こんにゃく	さけ しお こしょう こいっくしょうゆ レモン汁 こいっくしょうゆ さけ けずりぶし さけ	672 kcal 32.2 g 21.0 g 木津中 リクエスト献立
14 木	ごはん ピザパン わかめスープ	○	あいびきにく わかめ どりにく	にんにく しょうが りょくどうもやし にんじん ぜんまい にら たまねぎ にんじん りょくどうもやし しょうが チンゲンサイ あおねぎ	ごめ 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 なだねあぶら ごまあぶら	さけ こいっくしょうゆ みりん しお トウバンジャン チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	549 kcal 22.3 g 15.4 g 森川中 リクエスト献立
15 金	きなこあげパン ベーコンのスープに うみどはだけのサラダ	○	きなこ ベーコン どりにく だいす ツナ	ごがたパン グラニューとう ふんどう なだねあぶら キャベツ きゅうり にんじん コーン	ごめ じゃがいも なだねあぶら じゃがいも じゃがいも	しお チキンフイヨン しお うすくちしょうゆ こいっくしょうゆ こしょう さけ こいっくしょうゆ ごめず	564 kcal 23.4 g 24.9 g
18 月	ごはん ぶたじゃが もやしのごま和え	○	ぶたにく さつまあげ たまねぎ にんじん りょくどうもやし にんじん ごまづな	ごめ じゃがいも こんにゃく さんおんどう なだねあぶら しろいりごま しろすりごま しょうが	こいっくしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ こいっくしょうゆ	563 kcal 21.1 g 13.3 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
19火	ごはん まぐろのあますがけ いものおづけぼと りんご	○	まぐろ ぶたにく しんじゅうみそ あかみそ	しょうが はくさい にんじん ごぼう しいたけ あおねぎ りんご	こめ かたくりこ なだねあぶら さんおんどう いももち	しお さけ こいちしょうゆ こめず けずりぶし	654 kcal 30.0 g 16.7 g 食育の日献立 食育の日献立 ～食育の日～
20水	ごはん ごめはどんのく はいにくあえ	○	たまご かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん みつば りょくどうもやし ごまづな にんじん コーン	さんおんどう かたくりこ しょうが	こいちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし はいにく こめず こいちしょうゆ	569 kcal 22.7 g 15.9 g
21木	ごはん オイスターきんぴら ちゅうがふ にくだんご ミルクパン	○	どりにく にくだんご	ごぼう にんじん しょうが ごまあぶら はくさい にんじん りょくどうもやし あおねぎ	こんにゃく さんおんどう ごまあぶら ごまあぶら	こいちしょうゆ オイスターソース みりん さけ チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお	550 kcal 24.2 g 13.8 g
22金	ポークビーンズ だいごんの フレンチサラダ むぎごはん さばのごまやき	○	だいご ぶたにく ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん なだねあぶら だいごん にんじん きゅうり コーン	じゃがいも さんおんどう なだねあぶら なだねあぶら しょうが	トマトケチャップ あかワイン しお ウスターソース こしょう こめず こいちしょうゆ しお こしょう こめ おおむぎ	635 kcal 28.2 g 23.4 g
25月	ごまづな もやしのかき揚げ みぞれのおすまし	○	ツナ きざみり どりにく かまぼこ	ごまづな りょくどうもやし にんじん だいごん にんじん えのきだけ あおねぎ	しろいりごま ごまあぶら	さけ こいちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	599 kcal 31.6 g 20.0 g 食育の日 献立
26火	ごはん すぶた トックススープ	○	ぶたにく どりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン はくさい にんじん りょくどうもやし あおねぎ	かたくりこ なだねあぶら さんおんどう ごまあぶら トックス なだねあぶら ごまあぶら	こいちしょうゆ しお トマトケチャップ こめず チキンフイヨン こいちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう チキンフイヨン	651 kcal 24.6 g 19.5 g
27水	ごはん にこにこ あきやさいカレー ブルーツボンチ	○	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ももかん りんごかん みかんかん	さつまいも さといも なだねあぶら りんごゼリー マスカットゼリー	カレーこ こしょう しお カレー粉 こいちしょうゆ	648 kcal 19.9 g 14.9 g
28木	とりごぼうごはん わぶうぎのハンバーグ キャベツのみそじる	○	どりにく あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	ごぼう にんじん しめじ えのきだけ あおねぎ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ なだねあぶら さんおんどう かたくりこ なだねあぶら	だしこんぶ しお こいちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	596 kcal 25.8 g 20.1 g
29金	あじつけパン はくさいのクリームに カミカミかいぞうサラダ	○	どりにく ベーコン きゅうりゅう だっしんにゅう くきわかめ ひじき ツナ	はくさい たまねぎ にんじん パセリ きりぼしだいごん きゅうり にんじん	あじつけパン じゃがいも こめず バター なだねあぶら	しお こしょう しろワイン しょうが	628 kcal 25.1 g 24.2 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。
※ 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。

○こめ ○あおねぎ ○たけのこ ○チンゲンサイ ○だいごん

