

# 12がつ よていにんだてひょう(B)

小学校

| 日   | 献立名                    | 赤の仲間<br>乳<br>体をつくるもとになる         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                | 黄の仲間<br>エネルギーのもとになる          | その他                                                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 2月  | ごはん                    |                                 |                                                 | こめ                           |                                                            |                              |
|     | とりにくとキャベツの<br>みそいため    | とりにく あかみそ                       | キャベツ にんじん ビーマン<br>にんにく                          | さんおんどう なたねあぶら<br>かたくりこ       | しお こしょう さけ                                                 | 533 kcal<br>25.8 g<br>11.2 g |
|     | すましじる                  | わかめ とうふ かまぼこ                    | たまねぎ にんじん<br>えのきたけ みつば<br>ほししいたけ                |                              | うすくちしょうゆ<br>しお けずりぶし                                       |                              |
| 3月  | ごはん                    |                                 |                                                 | こめ                           |                                                            |                              |
|     | ぶたにくとだいこんの<br>ちゅうかに    | ぶたにく<br>きぬあつあげ                  | だいこん にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ しょうが<br>にんにく           | さんおんどう なたねあぶら<br>ごまあぶら かたくりこ | チキンブイヨン<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>さけ しお                   | 566 kcal<br>23.0 g<br>16.3 g |
|     | しゅんぎくのナムル              |                                 | りよくどうもやし しゅんぎく<br>にんじん                          | しろすりごま しろいりごま<br>ごまあぶら       | こめず<br>こいくちしょうゆ                                            |                              |
| 4月  | ごはん                    |                                 |                                                 | こめ                           |                                                            |                              |
|     | あつあげの<br>カレーだしあんかけ     | ぶたひきにく きぬあつあげ                   | たまねぎ にんじん しめじ<br>あおねぎ                           | なたねあぶら かたくりこ                 | カレーウ<br>こいくちしょうゆ<br>ウスターソース<br>しお カレーこ<br>けずりぶし            | 583 kcal<br>24.6 g<br>18.7 g |
|     | たぬきじる                  | さつまあげ あぶらあげ                     | だいこん にんじん<br>えのきたけ あおねぎ<br>しょうが                 | こんにゃく                        | うすくちしょうゆ<br>しお けずりぶし<br>みりん                                |                              |
| 5月  | むぎいりわかめごはん             | たきこみわかめ                         |                                                 | こめ おおむぎ                      |                                                            |                              |
|     | わかさぎのなんばんづけ            | わかさぎ                            | あおねぎ しょうが                                       | さんおんどう なたねあぶら                | さけ こめず<br>こいくちしょうゆ                                         | 565 kcal<br>22.8 g<br>15.3 g |
|     | かすじる                   | ぶたにく とうふ<br>しんしゅうみそ あかみそ        | こほう だいこん にんじん<br>あおねぎ                           | こんにゃく                        | さけかす けずりぶし                                                 |                              |
| 6月  | ごはん                    |                                 |                                                 | こめ                           |                                                            |                              |
|     | クリームスパゲティ              | ベーコン とりにく<br>だっしふんにゅう<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん はくさい<br>しめじ ほうれんそう                    | スパゲティ バター ごまぎ<br>なたねあぶら      | しお チキンブイヨン<br>さけ                                           | 600 kcal<br>24.1 g<br>23.9 g |
|     | ごほうサラダ                 | ツナ                              | ごほう にんじん きゅうり                                   | しろすりごま じょうはくどう<br>なたねあぶら     | こめず しお<br>こしょう                                             |                              |
| 9月  | ごはん                    |                                 |                                                 | こめ                           |                                                            |                              |
|     | とりにくのこうみやき             | とりにく                            | しょうが たまねぎ                                       | さんおんどう しろいりごま                | さけ みりん<br>こいくちしょうゆ<br>いちみつとうがらし                            | 635 kcal<br>27.4 g<br>22.7 g |
|     | レモンあえ                  | ちりめんじゃこ                         | キャベツ にんじん                                       |                              | レモンかじゅう<br>こいくちしょうゆ                                        |                              |
| 10月 | ごはん                    |                                 |                                                 | こめ                           |                                                            |                              |
|     | さばのたつたあげ               | さば                              | しょうが                                            | かたくりこ なたねあぶら                 | こいくちしょうゆ みりん<br>さけ                                         | 677 kcal<br>31.5 g<br>24.5 g |
|     | よせなべ                   | とりにく あぶらあげ                      | しゅんぎく はくさい<br>にんじん だいこん                         | マロニー                         | けずりぶし<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ さけ<br>みりん しお                 |                              |
| 11月 | ごはん                    |                                 |                                                 | こめ                           |                                                            |                              |
|     | カミカミぶたキムチ              | ぶたにく                            | ごほう にんじん たまねぎ<br>はくさいキムチ たけのこ<br>あおねぎ にんにく しょうが | ごまあぶら さんおんどう                 | しお さけ<br>こいくちしょうゆ                                          | 572 kcal<br>22.6 g<br>15.7 g |
|     | ちゅうかふう<br>たまごのコンスープ    | たまご ベーコン                        | クリームコーン たまねぎ<br>はくさい コーン あおねぎ                   | ごまあぶら かたくりこ                  | チキンブイヨン さけ<br>うすくちしょうゆ しお<br>こしょう                          |                              |
| 12月 | ごはん                    |                                 |                                                 | こめ                           |                                                            |                              |
|     | にこにこ<br>ふゆやさいカレー       | とりにく                            | にんにく しょうが たまねぎ<br>だいこん にんじん<br>ほうれんそう           | じゃがいも なたねあぶら                 | しお カレーこ<br>こしょう カレーウ<br>こいくちしょうゆ                           | 597 kcal<br>22.7 g<br>15.9 g |
|     | ひじきと<br>れんこんのサラダ       | ひじき ツナ                          | キャベツ にんじん<br>れんこん コーン                           | しろいりごま しろすりごま<br>ノンエッグマヨネーズ  | こめず こいくちしょうゆ                                               |                              |
| 13月 | ごはん                    |                                 |                                                 | こめ                           |                                                            |                              |
|     | マーマレードジャム<br>チリコンカン    |                                 | ミックスビーンズ<br>あいびきミンチ                             | さんおんどう なたねあぶら                | トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>あかワイン しお<br>こしょう チリパウダー<br>クミン ナツメグ | 580 kcal<br>24.5 g<br>17.2 g |
|     | はくさいのスープ               | とりにく                            | はくさい にんじん しめじ<br>こまつな                           | じゃがいも                        | チキンブイヨン しお<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう                             |                              |
| 16月 | ごはん                    |                                 |                                                 | こめ                           |                                                            |                              |
|     | ツナだいずごはん               | だいず ツナ                          | ごほう たけのこ しょうが<br>あおねぎ                           | ごめ さんおんどう<br>なたねあぶら          | うすくちしょうゆ しお<br>だしこんぶ みりん さけ                                | 531 kcal<br>29.4 g<br>17.3 g |
|     | ほっけのしおやき<br>ふゆやさいのみそじる | ほっけ<br>あぶらあげ<br>しんしゅうみそ あかみそ    | だいこん はくさい<br>えのきたけ ほうれんそう<br>にんじん あおねぎ          |                              | けずりぶし                                                      |                              |

| 日   | 献立名             | 赤の仲間<br>乳<br>体をつくるもとになる | 緑の仲間<br>体の調子を整える                            | 黄の仲間<br>エネルギーのもとになる             | その他                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|-----------------|-------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|
| 17月 | ごはん             |                         |                                             | こめ                              |                                             |                              |
|     | がしわのじゅんじゅん      | とりにく やき豆腐               | たまねぎ にんじん ごほう                               | ちゅうじふ さんおんどう                    | こいくちしょうゆ さけ<br>みりん けずりぶし                    | 603 kcal<br>28.9 g<br>15.9 g |
|     | あかこんサラダ         | ツナ                      | きゅうり キャベツ コーン                               | あかこんじゃく<br>ノンエッグマヨネーズ<br>しろすりごま | こめず しお                                      | 食育の日献立<br>～ 給食～              |
| 18月 | ごはん             |                         |                                             | こめ                              |                                             |                              |
|     | どりのチリソース        | とりにく                    | しろねぎ                                        | かたくりこ なたねあぶら<br>さんおんどう ごまあぶら    | トマトケチャップ<br>トウバンジャン<br>こいくちしょうゆ             | 677 kcal<br>25.6 g<br>25.4 g |
|     | ちゅうかスープ         | ぶたにく                    | はくさい りよくどうもやし<br>チンゲンサイ にんじん<br>ほししいたけ あおねぎ | なたねあぶら ごまあぶら                    | うすくちしょうゆ しお<br>さけ こしょう<br>チキンブイヨン           |                              |
| 19月 | ごはん             |                         |                                             | こめ                              |                                             |                              |
|     | ぶたにくのゆずいため      | ぶたにく あぶらあげ              | はくさい にんじん<br>えのきたけ                          | さんおんどう なたねあぶら<br>かたくりこ          | うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ さけ<br>みりん しお<br>ゆずかじゅう | 587 kcal<br>25.3 g<br>16.9 g |
|     | かぼちゃのみそじる       | とりにく しんしゅうみそ<br>あかみそ    | たまねぎ かぼちゃ しめじ<br>あおねぎ                       |                                 | けずりぶし                                       | 冬至献立                         |
| 20月 | ごはん             |                         |                                             | こめ                              |                                             |                              |
|     | ケチャップライス        | ポークウインナー                | にんじん たまねぎ コーン<br>にんにく パセリ                   | ごめ なたねあぶら                       | しお トマトケチャップ<br>こしょう                         | 649 kcal<br>25.1 g<br>25.4 g |
|     | ローストチキン         | とりにく                    |                                             | さんおんどう かたくりこ                    | しお こしょう<br>しろワイン みりん<br>こいくちしょうゆ            |                              |
| 21月 | ごはん             |                         |                                             | こめ                              |                                             |                              |
|     | コンソメスープ         | ぶたにく                    | キャベツ たまねぎ<br>にんじん こまつな                      | なたねあぶら                          | チキンブイヨン<br>うすくちしょうゆ しお                      | クリスマス<br>献立                  |
|     | いちごの<br>カップデザート |                         |                                             | いちごのカップデザート                     |                                             |                              |

- ※ 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 ○しゅんぎく ○チンゲンサイ  
○だいこん

～ あなたが知りたい給食レシピ ～ ホームページにて公開中！

1学期に実施しました「あなたが知りたい給食レシピ、教えてください！」アンケートへのご協力ありがとうございました。  
沢山のリクエストをいただき、とてもうれしく思います。アンケートの結果をもとに、要望の多かった給食レシピをホームページにて  
公開しています。お家での献立作りにお役立てください。



↑レシピはこちらから

