

2かつ 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
3月	ごはん いわしのうめ だいたすどひじきのいり ぐだくさんずましじる	〇	だいたす ひとき あぶらあげ 豆腐 とりにく	にんじん ごぼう だいこん にんじん あおねぎ しめじ	ごめ さんおんどろ なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ	640 kcal 28.6 g 20.4 g
4火	ごはん みぞれなべ しゅんぎくのおかかあえ	〇	ぶたにく ちくわ いとかつお	はくさい しめじ にんじん だいこん りょくとうもやし しゅんぎく あおねぎ	ごめ マロニー	うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ しお さけ こいくちしょうゆ	527 kcal 22.9 g 12.8 g
5水	ごはん どりのからげ 〜みどりずき こめなちやい〜 はくさいのみそじる	〇	どりにく あぶらあげ 豆腐 しんしゅうみそ あかみそ	はくさい だいこん しめじ にんじん あおねぎ	ごめ かたくりこ なたねあぶら	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ まっちゃん せんちや けずりぶし	684 kcal 26.3 g 26.2 g
6木	ごはん どりがほうおこわ ほっけのしおやき だめきじる	〇	どりにく あぶらあげ ほっけ さつまあげ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん にんじん しょうが えのきたけ あおねぎ	ごめ もちごめ なたねあぶら こいくちしょうゆ ごんにゃく	だしこんぶ さけ しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	527 kcal 26.6 g 16.3 g
7金	ごはん ミルクパン ジャーマンポテト はくさいと ベーコンのスープ	〇	ポークウインナー あつぎりベーコン	たまねぎ にんじん パセリ はくさい にんじん しめじ こまつな	ごめ じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう 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	538 kcal 21.2 g 18.3 g
10月	ごはん ぶたにく こほうのしぐれに いながみそじる	〇	ぶたにく どりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう しょうが だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	ごめ ごんにゃく なたねあぶら さんおんどろ	こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	614 kcal 27.6 g 16.6 g
12火	ごはん あじのごまみそやき ぶゆやさいのみそじる	〇	あじ あかみそ あぶらあげ 豆腐 しんしゅうみそ あかみそ	しょうが だいこん はくさい ほうれんそう にんじん あおねぎ	ごめ さんおんどろ しろいりこま	さけ しお みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	582 kcal 28.4 g 16.4 g
13木	ごはん どろろぼろのぐ さわにわん	〇	どろろぼろのぐ ぶたにく	たまねぎ コーン にんじん ほししいたけ グリンピース しょうが ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	ごめ さんおんどろ かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	543 kcal 23.9 g 14.5 g
14金	ごはん ココアあげパン ぶゆやさいのポトフ しもんぶうみのサラダ	〇	ポークウインナー どりにく ツナ	だいこん たまねぎ にんじん はくさい フロッコリー キャベツ にんじん コーン	ごめ ごんにゃく なたねあぶら じゃがいも	チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	546 kcal 23.3 g 23.2 g
17月	ごはん ピリから ぶたみそどろのぐ かんてんスープ	〇	ぶたにく あかみそ かんてん どりにく	たまねぎ にんじん には だけのこ ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	ごめ さんおんどろ ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら ごまあぶら	しお トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ こしょう みりん チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう	557 kcal 24.8 g 14.6 g
18火	ごはん どりにく しおこうじやき ひきないうり さくさく	〇	どりにく あぶらあげ どりにく 豆腐	だいこん にんじん にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ	ごめ さんおんどろ なたねあぶら ごんにゃく	しお しおこうじ けずりぶし こいくちしょうゆ けずりぶし みりん うすくちしょうゆ さけ しお	627 kcal 29.1 g 21.5 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水	ごはん だいたすミートいり ビビンバ はるさめスープ	〇	あひびきにく だいたすミート どりにく	にんにく しょうが には りょくとうもやし にんじん ぜんまい はくさい りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	ごめ しろいりごま しろすりごま さんおんどろ かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら はるさめ 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 しお こいくちしょうゆ こしょう さけ	559 kcal 23.1 g 14.9 g
20木	ごはん あげどりの しもんしょうゆづけ さんさいのみそじる	〇	どりにく 豆腐 あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん ごぼう にんじん あおねぎ	ごめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどろ	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう けずりぶし	696 kcal 26.2 g 26.3 g
21金	ごはん こくとうパン ぶたにくとだいたすの ケチャップいため やさしいスープ	〇	ぶたにく だいたす どりにく	たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	ごめ なたねあぶら	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 うすくちしょうゆ しお	565 kcal 27.7 g 17.4 g
25火	ごはん さばのねきみそやき けんちんじる	〇	さば しろみそ しんしゅうみそ 豆腐 あぶらあげ	しょうが あおねぎ たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	ごめ さんおんどろ ごんにゃく	さけ みりん けずりぶし さけ しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	585 kcal 26.2 g 18.8 g
26水	ごはん にこにこチキンカレー きりほしだいごんの ごまマヨサラダ	〇	どりにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりほしだいごん にんじん きゅうり	ごめ じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお カレールフ こいくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	641 kcal 23.1 g 18.9 g
27木	ごはん どろろぼろのぐ きょうぶうかすじる	〇	どりにく あぶらあげ ぶたにく しろみそ しんしゅうみそ 豆腐	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	ごめ さんおんどろ なたねあぶら ごんにゃく	さけ みりん しお こいくちしょうゆ さけがす けずりぶし だしこんぶ	656 kcal 28.7 g 20.7 g
28金	ごはん コッペパン ダンドリーチキン トマトスープ	〇	どりにく プレーンヨーグルト ベーコン		ごめ コッペパン	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース カレーこ トマトケチャップ しお トマトピューレ こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ	606 kcal 27.0 g 26.7 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。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

2かつ しょう よてい きつかわしさん しゅんぎく
今月使用予定の木津川市産の食材です。

〇ごめ 〇あおねぎ 〇たけのこ 〇もち米 〇抹茶 〇てん菜

