

4がつ よていこんだてひょう(B)

小学校

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	あか なかま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	き なかま 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 しじつ 脂質
10 木	ごはん マーボー豆腐 もやしナムル	○	ぶたひきにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ にんにく しょうが りよくとうもやし にんじん こまつな	こめ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ しお トウバンジャン こしょう こめず こいくちしょうゆ しお	570 kcal 22.0 g 16.9 g
11 金	ごはん ぶたにくの しょうがいため 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	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ じゃがいも	こいくちしょうゆ さけ みりん しお にぼし	589 kcal 24.6 g 17.2 g
14 月	ごはん にこにこチキンカレー コールスロー いちごのおいおいゼリー	○	とりにく チキンハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン にんじん	こめ じゃがいも なたねあぶら パンエッグマヨネーズ おいおいゼリー	カレーこ こしょう しお こいくちしょうゆ カレールウ こめず しお こしょう	625 kcal 22.3 g 15.4 g にゅうがくしんきゅう 入学・進級 いわ こんだて お祝い献立
15 火	ごはん とりのからあげ こまつなともやしの のりずあえ とうふとわかめの みそしる	○	とりにく ツナ きざみのり とうふ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが にんにく こまつな りよくとうもやし にんじん たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら しろいりごま	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ こめず けずりぶし	724 kcal 29.2 g 28.6 g
16 水	ごはん ピリから ぶたみそどんのぐ ちゅうかスープ	○	ぶたにく あかみそ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ にら ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ りよくとうもやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	こめ さんおんとう 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 さけ こいくちしょうゆ こしょう みりん うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	566 kcal 24.8 g 16.2 g
17 木	すめし まつぶたずしのぐ きょうふうみそしる	○	さばみずに かまぼこ さやいんげん とりにく しろみそ しんしゅうみそ	ちらしずしのもと にんじん ほししいたけ だいこん にんじん あおねぎ	こめ さんおんとう なたねあぶら じゃがいも	こいくちしょうゆ さけ けずりぶし	546 kcal 25.3 g 12.7 g しよくいく ひ こんだて 食育の日献立 きょうとふ ～京都府～
18 金	あじつけパン ジャーマンポテト トマトスープ	○	ベーコン ベーコン	たまねぎ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	あじつけパン じゃがいも オリーブオイル じゃがいも	しお こしょう こいくちしょうゆ トマトケチャップ トマトピューレ チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	600 kcal 20.9 g 23.8 g
21 月	むぎごはん とりそぼろどんのぐ たまねぎのみそしる	○	とりひきにく わかめ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	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 たまねぎ りよくとうもやし にんじん あおねぎ	こめ むぎ さんおんとう 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 けずりぶし	561 kcal 24.0 g 16.2 g
22 火	ごはん あじのたつたあげ ぐだくさんすましじる	○	あじ とうふ とりにく	しょうが ごぼう だいこん にんじん あおねぎ しめじ	こめ かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし しお さけ うすくちしょうゆ	592 kcal 27.6 g 16.1 g
23 水	ごはん にくじゃが きゅうりとわかめの すのもの	○	ぎゅうにく さつまあげ わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん きゅうり	こめ さんおんとう なたねあぶら じゃがいも こんにゃく しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん こめず こいくちしょうゆ	573 kcal 22.4 g 14.7 g

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	あか なかま 赤の仲間 からだ 体をつくるものになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし とどの 体の調子を整える	き なかま 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 しつ 脂質
24 木	たけのごはん	○	あぶらあげ ちくわ	たけのこ にんじん 	こめ さんおんどう	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん さけ	553 kcal 18.4 g 26.0 g
	とりのてりやき		とりにく		さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ	
	ゆばのおすまし		かまぼこ とうふ ゆば	たまねぎ にんじん えのきたけ みつば		うすくちしょうゆ さけ しお みりん けずりぶし	
25 金	しよくパン	○			しよくパン		631 kcal 27.7 g 20.0 g
	とりにくとだいずの トマトに		だいず とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん	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 あかワイン ウスターソース しお こしょう	
	カラフルサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 	じょうはくとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ こめず	
28 月	いちごジャム	○			いちごジャム 		567 kcal 20.9 g 13.8 g
	ごはん				こめ		
	とうふのちゅうかに		とうふ とりひきにく	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく 	さんおんどう かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ チキンブイヨン	
30 水	パンサンスー	○	チキンハム	にんじん きゅうり りよくとうもやし	マロニー じょうはくとう ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ しお	556 kcal 23.3 g 15.7 g
	ごはん				こめ		
	ぶたにくとたけのこの みそいため		ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しょうが 	さんおんどう なたねあぶら	さけ みりん しお	
30 水	たぬきじる	○	さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ しょうが	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	

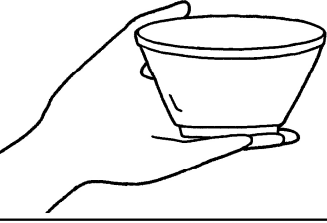
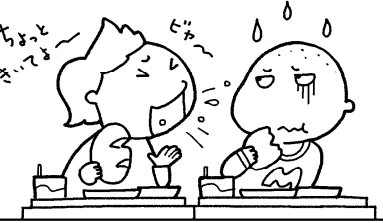
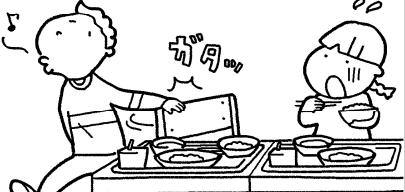
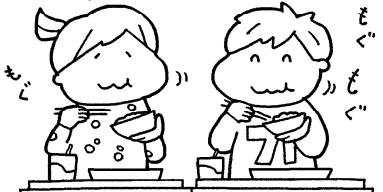
※ 材料の都合で食材を変更することがあります。
※ 食材の産地は、木津川市のホームページに掲載しています。
※ 献立表に記載しているエネルギー・たんぱく質・脂質は中学年1食分の値です。
※ 食材の産地は、当日の状況により変更になる場合があります。
※ マヨネーズ・ドレッシングは卵不使用のものを使用しています。
※ カレーに使用しているルー(やさいカレー)は、アレルゲン28品目を使用していません。
※ 加工食品や調味料の原材料、アレルゲンについては、木津川市ホームページの「食物アレルギー対応給食」項目内の「年間・月間使用食品配合表」をご覧ください。

こんげつ しょう よてい きづ がわし さん しょくざい
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 ○たまねぎ



きゅう しょく じ かん やく そく
給食時間の約束

ちや しる て 茶わんや汁わんは手に もって食べよう 	す 好ききらいをしないで 食べよう 	くち たの もの い 口に食べ物を入れたまま 話さないようにしましょう 
た とちゅう た 食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう 	しょく じ ちゅう はなし 食事中にきたない話は やめよう 	よくかんで楽しく 食べよう 

給食開始日のお知らせ



4/10(木):小学2~6年生、木津第二中学校・泉川中学校・山城中学校・木津中学校 2,3年生
4/11(金):木津南中学校、
木津第二中学校・泉川中学校・山城中学校・木津中学校1年生
4/14(月):小学1年生
4/17(木):幼稚園

※給食開始日までに、おはしのご準備をお願いします。

