

8・9がつ よていこんだてひょう(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
8月							
29金	ごはん どろりほろどろのどろり わかめとたまねぎの みそしる	○	どろりほろどろのどろり わかめ あぶらあげ どうぶ しんじゅうみそ 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 にんじん たまねぎ あおねぎ	さんおんどう かたくりこ ごめ	こいくちしょうゆ めいりん さけ しお けずりぶし けずりぶし	555 kcal 23.7 g 15.5 g
9月							
1月	ごはん どろりももの ねぎだれソテー ちゅうかスーパ	○	どろり ぶたにく	あおねぎ りよくどうもやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	さんおんどう ごまあぶら ごめ	さけしお こいくちしょうゆ ごめず うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	607 kcal 25.9 g 21.4 g
2火	ごはん かものすの にくみそあんかけ ぐだぐだずましじる	○	ぶたひきにく あかみそ どうぶ ぶたにく	かものす たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ ごぼう にんじん あおねぎ しめじ	ごめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	さけ めいりん こいくちしょうゆ しお けずりぶし けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ	594 kcal 23.9 g 21.0 g
3水	ごはん スタミナどんのどろり なつやさいのみそしる	○	ぶたにく あかみそ どうぶ あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ たけのこ にん ほししいたけ しょうが にんにく なす たまねぎ かぼちゃ あおねぎ	さんおんどう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ めいりん オイスターソース けずりぶし	567 kcal 23.7 g 15.6 g
4木	チャーハン かつおのからあげ ビーランスープ	○	ぶたにく かつお どろり	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ りよくどうもやし ほししいたけ	ごめ ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら ビーランス なたねあぶら ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こいくちしょうゆ こしょう こいくちしょうゆ めいりん チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	592 kcal 31.9 g 16.0 g
5金	あじつけパン なつやさいのトマトに コーンスロー	○	どろり たまねぎ かぼちゃ スウキーニ なす トマト ビーマン にんじん チキンハム	たまねぎ かぼちゃ スウキーニ なす トマト ビーマン にんじん キャベツ コーン にんじん	さんおんどう オリーブオイル ごめ リンエッグマヨネーズ	チキンブイヨン トマトケチャップ トマトピューレ こいくちしょうゆ しお こしょう ごめず しお こしょう	580 kcal 25.4 g 18.5 g
8月	ごはん どろりさつぱり キャベツのたまごめ	○	どろり ぶたにく あつあげ	にんじん さやいんげん キャベツ ごまとうな にんじん	ごめ さんおんどう じゃがいも さんおんどう じょうはくどう しろうりごま しろすりごま	けずりぶし こいくちしょうゆ ごめず さけ めいりん こいくちしょうゆ ごめ	548 kcal 24.1 g 12.7 g
9火	ごはん チンゲンサイオリーブ わかめスープ	○	ぶたにく わかめ ぶたにく	しょうが にんにく あかパプリカ ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん りよくどうもやし チンゲンサイ あおねぎ しょうが	ごまあぶら さんおんどう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	533 kcal 23.5 g 13.9 g
10水	ごはん さわらのでりやき さわらわん	○	さわら ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ	ごめ さんおんどう かたくりこ ごんにゃく	こいくちしょうゆ さけ めいりん うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	556 kcal 27.3 g 15.6 g
11木	ごはん ちくわめごまあげ なすのみそしる むじきぶりがけ	○	ちくわ あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん なす しめじ あおねぎ	ごめ じょうはくどう しろすりごま ごめこミックス なたねあぶら	けずりぶし ぶりがけ	551 kcal 17.2 g 17.4 g
12金	ごはん にぎにぎマカロニ かすねんぱら	○	どろり ぶたひきにく ひよこめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり にんじん コーン	ごめ じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル じょうはくどう	しお カレーご じょう カールウ こいくちしょうゆ しめじかじゅう じょう うすくちしょうゆ クミン	639 kcal 24.1 g 18.6 g
16火	ごはん さばのさみあげ ぶたじる	○	さば ぶたにく しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ たまねぎ りよくどうもやし にんじん オクラ	ごめ さんおんどう しろすりごま ごんにゃく	こいくちしょうゆ めいりん いちみつどうがし けずりぶし	587 kcal 28.5 g 20.0 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
17水	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	○	ぶたひきにく 豆腐 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 りよくどうもやし にんじん ごまとうな	ごめ さんおんどう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら しろすりごま しろすりごま ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう ごめず こいくちしょうゆ しお	570 kcal 22.0 g 16.9 g
18木	ごはん チキンなんばん パンエッグタルタルソース きりぼしだいこんの みそしる	○	どろり あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	しょうが きりぼしだいこん しめじ にんじん あおねぎ	ごめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう じゃがいも	しお さけ ごめず こいくちしょうゆ パンエッグタルタルソース けずりぶし	652 kcal 27.7 g 21.6 g
19金	ごはん チキンとポテトの ケチャップいため やさいスープ	○	どろり ぶたひきにく	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	ごめ じゃがいも なたねあぶら ごめ	カレー トマトケチャップ こいくちしょうゆ さけ しお チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	541 kcal 25.2 g 17.9 g
22月	ごはん ぶたにくとキャベツの みそいため けんちんじる	○	ぶたにく あかみそ 豆腐 あぶらあげ	キャベツ にんじん ビーマン にんにく たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	ごめ さんおんどう なたねあぶら ごんにゃく	しお こしょう さけ けずりぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	561 kcal 15.3 g 23.3 g
24水	ごはん ハッシュドポーク ごぼうのごまマヨサラダ	○	ぶたにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ごぼう にんじん きゅうり	ごめ なたねあぶら リンエッグマヨネーズ じょうはくどう しろすりごま しろすりごま	あかワイン ハヤシル トマトケチャップ こしょう ウスターソース しお こいくちしょうゆ	648 kcal 21.2 g 21.1 g
25木	ごはん カミカミぶたキムチ はるさめスープ	○	ぶたにく どろり	ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ あおねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	ごまあぶら さんおんどう はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	しお さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン こしょう こいくちしょうゆ しお さけ	538 kcal 23.3 g 13.4 g
26金	ごはん ミートスパゲティ カラフルサラダ	○	ぶたひきにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン	ごめ スパゲティ なたねあぶら じょうはくどう なたねあぶら	しお トマトケチャップ トマトピューレ こしょう ウスターソース あかワイン こいくちしょうゆ ごめず	553 kcal 23.6 g 18.6 g
29月	ごはん ぶたにくと豆腐のくずし くわがめのきんぴら	○	豆腐 あつあげ ぶたにく くわがめ さつまあげ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが ほししいたけ	ごめ かたくりこ しろすりごま ごまあぶら さんおんどう	こいくちしょうゆ さけ しお うすくちしょうゆ けずりぶし こいくちしょうゆ さけ	569 kcal 22.7 g 15.2 g
30火	ごはん しろみぎかなの やさいあんかけ さつまじる	○	たら ぶたにく しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ビーマン たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	ごめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう さつまいも ごんにゃく	ごめず こいくちしょうゆ しお けずりぶし さけ	601 kcal 26.6 g 15.1 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・高学年」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は、アレルギー28品目を使用していません。
※ 加工食品や調味料の原材料、アレルギーについては、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。

こんぱつ しょう よてい きつがわしん しよくさい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○ごめ ○あおねぎ ○たけのこ ○チンゲンサイ

カミカミメニューの日に
登場するカミ君です。