

10がっ よていこんだてひょう(B)

小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	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 水	ごはん かいいたくどんのぐ ずましじる	○	ぶたひきにく ひじき しんじゅうみそ どうぶ かわまぼこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ	ごめ さんおんどう なたねあぶら	さけ みりん さいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	556 kcal 22.8 g 15.0 g
2 木	ごはん ぶたにくとさばうめじとれに ほうれんそうのみそじる	○	ぶたにく どうぶ しんじゅうみそ あかみそ	ごぼう しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう	ごめ ごんにやく なたねあぶら さんおんどう じゃがいも	さいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	555 kcal 23.3 g 14.6 g
3 金	ごはん ジューマンポテト トマトスープ	○	ポークウインナー ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	ごとうパン じゃがいも なたねあぶら なたねあぶら	しお しょうが さいくちしょうゆ トマトケチャップ トマトピューレ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお しょうが	559 kcal 22.9 g 18.4 g
6 月 (祝)	ごはん あじのねぎみそやき つきみじる	○	あじ しらみそ しんじゅうみそ どりにく	あおねぎ にんじん だいこん あおねぎ	ごめ さんおんどう さといも しらたまだんご	さけ みりん さけ うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし	568 kcal 27.4 g 12.0 g じゃがいもを 十五夜献立
7 火	ごはん マナーあつあげ どりにくのうー	○	きぬあつあげ ぶたひきにく あかみそ どりにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく たまねぎ りょくどうもやし チンゲンサイ にんじん	ごめ なたねあぶら さんおんどう ごまあぶら かたくりこ うー なたねあぶら	さいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお しょうが	586 kcal 23.9 g 15.5 g
8 水	ごはん どりにくのしおこうじやき おらさきずきん じゃがいものみそじる	○	どりにく あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	ごめ おらさきずきん じゃがいも	しお しおこうじ しお にぼし	626 kcal 26.7 g 22.5 g
9 木	ごはん はくだんごのあまずあんかけ トックスープ	○	はくだんご どりにく	たまねぎ だけのこ にんじん ビーマン たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	ごめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ トック なたねあぶら ごまあぶら	ごめず さいくちしょうゆ しお さいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお しょうが チキンブイヨン	655 kcal 23.9 g 20.6 g
10 金	あじつけパン ポドフ キャロットラペ	○	ポークウインナー だりにく ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん にんじん ほしぶどう	あじつけパン じゃがいも オリーブオイル じょうはくどう オリーブオイル	チキンブイヨン しらウイン うすくちしょうゆ しお しょうが ごめず しお しょうが	612 kcal 25.0 g 21.7 g お かい 目の養老デー 献立
14 火	ごはん あぶらぶどんのぐ さきまぼこのみそじる	○	どりにく どりにく さきまぼこ わかめ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	ごめ あぶらぶ さんおんどう かたくりこ	さいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし けずりぶし	548 kcal 26.1 g 13.3 g さいくちしょうゆ 食育の日献立 ～宮城県～
15 水	ごはん じゃがいものそばろに レモンあえ	○	どりにく ざつまあげ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん キャベツ にんじん	ごめ じゃがいも さんおんどう さんおんどう	さいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし レモンがじゅう さいくちしょうゆ	551 kcal 22.9 g 12.2 g
16 木	ごはん にんにくチキンカレー フルーツどうにゅうあんぱん	○	どりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ももかん パインかん	ごめ じゃがいも なたねあぶら どうにゅうあんぱん	カレーご しょうが しお カレーウ さいくちしょうゆ	597 kcal 20.6 g 13.9 g
17 金	ごはん どりにくキャベツの パジルソースいため ごめごま豆腐のスープ	○	どりにく ポークウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん コーン にんにく たまねぎ にんじん りょくどうもやし	ごめ じゃがいも なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ ごめごま豆腐	パジルペースト しお しょうが チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお しょうが	573 kcal 25.4 g 21.7 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	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
20 月	ごはん さわらのみそマヨやき たまねぎじる	○	さわら しんじゅうみそ ざつまあげ あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ しょうが	ごめ ノンエッグマヨネーズ ごんにやく	さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	576 kcal 26.1 g 20.2 g
21 火 (祝)	ごはん おやこどんのぐ きりぼしだいこんのすのもの	○	どりにく たまご きりぼしだいこんのすのもの	にんじん えのきたけ たまねぎ あおねぎ きゅうり きりぼしだいこん にんじん	ごめ さんおんどう かたくりこ じょうはくどう しらりごま しらすりごま	さけ みりん さいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし ごめず うすくちしょうゆ しお	566 kcal 26.1 g 14.1 g
22 火	ごはん ガパオライスのぐ ごまつのスープ	○	どりにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう にんにく ごまつな えのきたけ たまねぎ にんじん りょくどうもやし しょうが	ごめ さんおんどう なたねあぶら	さいくちしょうゆ チキンブイヨン パジルペースト しお オイスターソース しょうが チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお しょうが	551 kcal 22.5 g 16.9 g
23 水 (祝)	ねぶかめし いりどり はくさいのみそじる	○	あぶらあげ どりにく どうぶ しんじゅうみそ あかみそ	あおねぎ ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん はくさい だいこん しめじ にんじん あおねぎ	ごめ ごんにやく さんおんどう なたねあぶら	うすくちしょうゆ さけ みりん だしこんぶ さいくちしょうゆ さけ しお みりん うすくちしょうゆ けずりぶし	518 kcal 24.0 g 13.5 g あ かい 秋じまい献立
24 金	ごはん わふうきのこスパゲティ もやしのいろどりあえ	○	ベーコン だりにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ にんにく あおねぎ しめじ りょくどうもやし ごまつな 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	しお しょうが みりん さけ さいくちしょうゆ さいくちしょうゆ	530 kcal 25.9 g 16.3 g
27 月	ごはん ねぎしおぶたどんのぐ どうぶのあかだし	○	ぶたにく どうぶ わかめ まめみそ しんじゅうみそ	たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ	ごめ ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	さけ みりん しお しょうが けずりぶし だしこんぶ	591 kcal 25.3 g 16.3 g
28 火	ごはん さめのからあげ ～ヤンニョムソースがけ～ あかもくスープ	○	さめ(ごなつき) あかもく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ごまつな あおねぎ	ごめ なたねあぶら さんおんどう しらりごま チキンブイヨン しょうが うすくちしょうゆ しお	コチジャン トマトケチャップ さいくちしょうゆ みりん チキンブイヨン しょうが うすくちしょうゆ しお	550 kcal 23.7 g 13.9 g ごめ SDGs献立
29 水	ごはん かわつきたいこんとぶたにく のにもの だしからいりキャベツの ごまずあえ	○	ぶたにく きぬあつあげ ちくわ	だいこん ごまつな にんじん しょうが キャベツ にんじん	ごめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ じょうはくどう しらりごま しらすりごま	さいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん はなかつお うすくちしょうゆ ごめず はなかつお	550 kcal 23.7 g 13.9 g ごめ SDGs献立
30 木	ふきよせごはん さばのしおやき あきやさいのみそじる	○	どりにく さば あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	えだまめ にんじん だいこん にんじん しめじ えのきたけ あおねぎ	ごめ なたねあぶら ざつまいも	だしこんぶ うすくちしょうゆ さけ しお みりん けずりぶし	558 kcal 28.7 g 18.5 g じゃがいもを 十三夜献立
31 金	コッペパン かぼちゃの クリームシチュー だいこんの フレンチサラダ	○	どりにく だっしふんにゅう ざゆうにゅう チキンハム	たまねぎ かぼちゃ にんじん グリーンピース だいこん にんじん きゅうり コーン	ごめ じゃがいも ごまごこ パター なたねあぶら なたねあぶら じょうはくどう	さけ しお しょうが ごめず さいくちしょうゆ しお しょうが	574 kcal 25.5 g 19.5 g ごめ ハロウィン献立

※ 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ウは、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。



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。

○ごめ ○あおねぎ ○たけのこ ○チンゲンサイ

