

11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
4 火	ごはん				こめ		
	ずきやきぶうに		きゅうにく やきとうふ	はくさい たまねぎ しゅんぎく あおねぎ	なたねあぶら さんおんどう こんにやく やきふ	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	561 kcal 23.0 g 25.0 g
	きゅうりとわかめの すのもの	○	わかめ ちりめんじゃこ	きゅうり	しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こめず こいくちしょうゆ	山城 リクエスト献立
5 水 	ごはん				こめ		
	いわしのポテトごろもあげ		いわしのポテトごろもフライ		なたねあぶら		558 kcal 19.9 g 17.1 g
	ほねぶとみそしる	○	きぬあつあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	こまつな にんじん しめじ えのきたけ ほししいたけ あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	いい歯の日献立
6 木	ごはん				こめ		
	ぶたにくのおろしいため	○	ぶたにく	しめじ だいこん こまつな えのきたけ	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 みりん しお	585 kcal 27.2 g 17.5 g
	なめこじる		とうふ どりーく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ		けずりぶし	
7 金	まっちゃんあげパン				こがたパン なたねあぶら グラニューとう ふんとう	まっちゃん	
	ベーコンのスープに	○	ベーコン どりーく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	じゃがいも なたねあぶら	チキンブイヨン しお こしょう さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	526 kcal 21.5 g 21.8 g
	うみとはたけのサラダ		だいず 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 しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
10 月	ごはん				こめ		
	じゃがぶたキムチ	○	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん	じゃがいも こんにやく さんおんどう ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ	554 kcal 18.8 g 12.5 g
	もやしのナムル			りょうどうもやし にんじん こまつな	しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ しお	木津中 リクエスト献立
11 火	れいどうバイン			れいどうバイン			
	すくなめごはん				こめ		
	どりーくのてりやき	○	どりーく	さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん		579 kcal 26.7 g 19.4 g
12 水	みそラーメン		ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	にんじん はくさい コーン しょうが ほうれんそう あおねぎ にんにく しめじ	ちゃんぽんめん なたねあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイヨン	いずみ川中 リクエスト献立
	ごはん				こめ		
	にこにこチキンカレー	○	どりーく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも なたねあぶら	カレーこしお こしょう カレーウ こいくちしょうゆ	598 kcal 20.5 g 13.8 g
13 木	フルーツポンチ			ももかん りんごかん	りんごゼリー マスカットゼリー		
	ごはん				こめ		
	ざわらのさいきょうやき	○	ざわら しろみそ	さんおんどう	みりん さけ		569 kcal 27.8 g 15.9 g
14 金	さわにわん		ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ	こんにやく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	
	あじつけパン				あじつけパン		
	ぶたにくの ケチャップいため	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん ざやいんげん	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	628 kcal 25.7 g 22.2 g
17 月 	ごはん				こめ		
	ちくわのいそべあげ	○	ちくわ あおのり		こめこみックス なたねあぶら		584 kcal 19.8 g 18.8 g
	くきわかめのいために		くきわかめ ちりめんじゃこ	しろいりごま ごまあぶら さんおんどう		こいくちしょうゆ さけ	木津第二中 リクエスト献立
17 月	ぶたじる		ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こんにやく	けずりぶし さけ	

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
18 火	ごはん				こめ		
	あつあげの 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 あおねぎ	なたねあぶら かたくりこ	カレーウ こいくちしょうゆ ウスターソース カレーこ けずりぶし しお	601 kcal 26.3 g 16.8 g
	ビーフンのにゅうめん		とりーく かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ	ビーフン	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
19 水	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 さけ	638 kcal 27.6 g 23.1 g
	あすかじる	○	とりーく きゅうにゅう しんしゅうみそ しろみそ とうふ	はくさい だいこん にんじん しめじ あおねぎ		うすくちしょうゆ チキンブイヨン	食育の日献立 ～奈良県～
20 木	おぎいりわかめごはん		たきこみわかめ		こめ おぎ		
	わふうきのごハンバーグ	○	ハンバーグ	しめじ えのきたけ 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 みりん	594 kcal 24.2 g 18.5 g
	こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	はくさい こまつな にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
21 金 	コッペパン				コッペパン		
	ポークビーンズ	○	だいず ぶたにく 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	606 kcal 27.0 g 21.6 g
	ごぼうサラダ		ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	しろすりごま じょうはくとう なたねあぶら	こめず しお こしょう	
25 火	ごはん				こめ		
	ほっけのおしやき	○	ほっけ	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん	さんおんどう なたねあぶら	563 kcal 29.5 g 14.8 g
	だいずとひじきのいりに		だいず ひじき あぶらあげ	にんじん	さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし	
26 水	みぞれのおすまし		どりーく かまぼこ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ		うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	和食の日献立
	ごはん				こめ		
	とうふのうまに	○	やきとうふ きぬあつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが	なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ けずりぶし	552 kcal 21.3 g 13.6 g
27 木	ばいにくあえ			りょうどうもやし こまつな にんじん コーン	じょうはくとう ごまあぶら	ばいにくペースト こめず こいくちしょうゆ	
	キムチチャーハン		ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんにく にんじん あおねぎ しょうが	こめ ごまあぶら さんおんどう	こいくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン さけ みりん	581 kcal 28.3 g 20.8 g
	どりのからあげ	○	どりーく	しょうが にんにく	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	
28 金	ちゅうかスープ		ぶたにく	りょうどうもやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ 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 さけ こしょう チキンブイヨン	木津南中 リクエスト献立
	コッペパン				コッペパン		
	チキンとポテトの ハーブいため	○	どりーく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう オールスパイス バジル しろワイン	514 kcal 27.4 g 16.2 g
28 金	コンソメスープ		どりーく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	

- ※ 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。



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 ○チンゲンサイ ○まっちゃん

