

12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月	ごはん とりにくとキャベツの みそいため けんちんじる	○	とりにく あかみそ 豆腐	キャベツ にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ	さんおんどう なたねあぶら かたくりこ こんにゃく	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	527 kcal 23.3 g 11.8 g
2火	ごはん わかさぎのなんばんづけ かすじる	○	わかさぎ(こなつき) ぶたにく 豆腐 しんじゅうみそ あかみそ	あおねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	さんおんどう なたねあぶら こんにゃく	さけ こいくちしょうゆ こめず さけかす けずりぶし	566 kcal 22.6 g 15.2 g
3水	ごはん マーボー豆腐 しゅんぎくのナムル	○	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	さんおんどう かたくりこ なたねあぶら 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 こめず こいくちしょうゆ	570 kcal 22.1 g 16.9 g
4木	ごはん こぎつねどんぐり かぶのみそじる	○	とりにく あぶらあげ さつまあげ 豆腐 しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ かぶ かぶ(は) にんじん	さんおんどう なたねあぶら	さけ みりん しお こいくちしょうゆ けずりぶし	610 kcal 26.2 g 19.9 g
5金	コッペパン ジャーマンポテト トマトスープ	○	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ	コッペパン じゃがいも なたねあぶら	しお こしょう こいくちしょうゆ トマトケチャップ しお トマトピューレ チキンブイヨン うすくちしょうゆ こしょう	528 kcal 23.1 g 17.6 g
8月	ごはん ぶたにくとごぼうの しぐれに はくさいのみそじる	○	ぶたにく あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	ごぼう しょうが はくさい たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こんにゃく なたねあぶら さんおんどう	こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	570 kcal 24.0 g 16.6 g
9火	ごはん オイスターきんぴら ちゅうかふうかきたまじる	○	ぶたにく とりにく たまご	ごぼう にんじん しょうが チンゲンサイ りょくどうもやし たまねぎ にんじん ほししいたけ	こんにゃく ごまあぶら かたくりこ	オイスターソース こいくちしょうゆ さけ さけ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	559 kcal 24.3 g 15.4 g
10水	ごはん シイラのカレーふうみあげ ふゆやさいのみそじる	○	シイラ あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	しょうが だいこん はくさい にんじん こまつな あおねぎ	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ カレーこしお けずりぶし	579 kcal 16.4 g 16.7 g
11木	ごはん あつあげのそぼろあんかけ たぬきじる	○	きぬあつあげ ぶたひきにく さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ しょうが	さんおんどう かたくりこ なたねあぶら こんにゃく	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶし うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし	557 kcal 22.4 g 16.4 g
12金	こがたパン クリームスパゲティ みずなのサラダ	○	とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい しめじ キャベツ みずな にんじん コーン	こがたパン スパゲティ パター こむぎこ なたねあぶら なたねあぶら じょうはくどう	しお チキンブイヨン さけ こめず しお こしょう	540 kcal 23.7 g 18.0 g
15月	ごはん にこにこチキンカレー レモンふうみのサラダ	○	とりにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんじん コーン	じゃがいも なたねあぶら じょうはくどう なたねあぶら	カレーこしお しお カレーウ さいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	586 kcal 21.7 g 15.1 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
16火	ごはん こいわしのてんぷら ひろしまこじる	○	こいわしのてんぷら あぶらあげ ちりめんじゃこ むぎみそ	たまねぎ にんじん こまつな だいこん	こめ なたねあぶら	にぼし	614 kcal 21.6 g 21.5 g
17水	ごはん かいたくどんのぐ どうぶとわかめのみそじる	○	ぶたひきにく ひじき しんじゅうみそ 豆腐 あぶらあげ わかめ しんじゅうみそ あかみそ	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 あおねぎ	さんおんどう なたねあぶら	さけ みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	558 kcal 1.65 g 16.3 g
18木	ごはん ぶたにくのしょうがいため かぼちゃののっぺいじる	○	ぶたにく あぶらあげ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん かぼちゃ だいこん あおねぎ	さんおんどう なたねあぶら かたくりこ こんにゃく かたくりこ	さいくちしょうゆ さけ みりん しお さけ しお うすくちしょうゆ けずりぶし みりん	584 kcal 27.1 g 16.2 g
19金	コッペパン チリコンカン やさしいスープ	○	ミックスビーンズ ぶたひきにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに たまねぎ りょくどうもやし にんじん コーン	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 チリパウダー クミン ナツメグ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	543 kcal 24.8 g 19.0 g
22月	チキンライス コンソメスープ オレンジふうみの てづくリーストポテト	○	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ コーン にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ	こめ なたねあぶら なたねあぶら	しお トマトケチャップ こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	537 kcal 16.9 g 12.9 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ウは、アレルゲン28品目を使用しています。
※ 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。

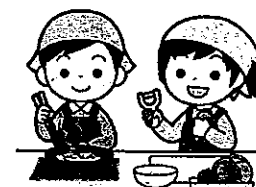
こんげつ しょうよてい きづがわしん しゅくさい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○チンゲンサイ ○しゅんぎく



～ あなたが知りたい給食レシピ ～ ホームページにて公開中！

1学期に実施しました「あなたが知りたい給食レシピ、教えてください！」アンケートへのご協力ありがとうございました。
沢山のリクエストをいただき、とてもうれしく思います。アンケートの結果をもとに、要望の多かった給食レシピをホームページにて公開しています。お家での献立作りにお役立てください。



↑レシピはこちらから

