

2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 体をつくるものになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ごはん				ごめ		595 kcal 24.7 g 18.0 g
	ヤンニョムチキン	○	どりにく	にんにく	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう しろいりごま	さけ しお こしょう コチジャン トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん	
	わかめスープ		わかめ どうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ あおねぎ しょうが りよくともやし	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
3火	ごはん				ごめ		621 kcal 26.3 g 20.1 g
	いわしのうめに	○	いわしのうめに				
	だいたすどひじきのいりに		だいたす ひじき あぶらあげ	にんじん	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし	
4水	ごはん				ごめ		548 kcal 25.9 g 14.1 g
	おやこどんのぐ	○	どりにく たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ あおねぎ	さんおんとう かたくりこ	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし	
	もやしのごまあえ			りよくともやし にんじん こまつな	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	
5木	どりがぼろおこわ		どりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん	ごめ もちごめ なたねあぶら	だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ しお	593 kcal 26.2 g 22.9 g
	どりにくのてりやき	○	どりにく		さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ	
	たぬきじる		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	
6金	コッペパン				コッペパン		516 kcal 21.6 g 18.1 g
	ジャーマンポテト	○	ポークウイナー	たまねぎ にんじん	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	
	はくさいのスープ		ぶたにく	はくさい にんじん しめじ こまつな	なたねあぶら	チキンブイヨン しお こしょう うすくちしょうゆ	
9月	ごはん				ごめ		533 kcal 22.8 g 14.8 g
	みぞれなべ	○	ぶたにく	はくさい しいたけ にんじん だいこん りよくともやし あおねぎ みずな	マロニー	うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ しお さけ	
	こまつなともやしの のりずあえ		ツナ きざみのり	こまつな りよくともやし にんじん	しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
10火	ごはん				ごめ		529 kcal 25.1 g 14.1 g
	あじのおこごじやき	○	あじ			しお しおこごじ	
	ふゆやさいのみそしる		どうふ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん はくさい ほうれんそう にんじん あおねぎ えのきたけ		けずりぶし	
12木	ごはん				ごめ		529 kcal 22.9 g 14.9 g
	ガパオライスのぐ	○	どりひきにく ぶたひきにく だいたす	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン バジルペースト オイスターソース	
	チンゲンサイのスープ		どりにく	チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りよくともやし しょうが		チキンブイヨン しお こしょう うすくちしょうゆ さけ	
13金	ココアあげパン				ごめ	ココア	535 kcal 23.7 g 22.3 g
	ふゆやさいのポトフ	○	ポークウイナー どりにく	だいこん たまねぎ にんじん はくさい こまつな	じゃがいも なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	
	レモンふうみのサラダ		ツナ	キャベツ にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	
16月	おぎごはん				ごめ おぎ		642 kcal 27.7 g 20.3 g
	こぎつねどんのぐ	○	どりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお こいくちしょうゆ	
	きょうふうかすじる		ぶたにく どうふ しろみそ しんしゅうみそ	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく	さけかす けずりぶし だしこんぶ	

（こむぎ粉）
恭仁小学校のみなが育てたこむぎ（もち米）を使います！

こむぎ
栽培
栽培

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 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
17火	ごはん				ごめ		604 kcal 22.6 g 16.5 g
	にこにこチキンカレー	○	どりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ	
	フレンチサラダ		ツナ	キャベツ にんじん	なたねあぶら じょうはくとう	こめず こいくちしょうゆ しお こしょう	
18水	ごはん				ごめ		613 kcal 23.1 g 22.2 g
	にしんのごまあげ	○	にしん		くろいりごま こめこミックス なたねあぶら	しお	
	けのじる		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	こんにゃく じゃがいも	けずりぶし	
19木	ごはん				ごめ		629 kcal 27.3 g 19.0 g
	どりにくのあげつけ	○	どりにく	しょうが	かたくりこ さんおんとう なたねあぶら	こめず こいくちしょうゆ さけ	
	だいこんのみそしる		どうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん あおねぎ えのきたけ		けずりぶし	
20金	コッペパン				コッペパン		530 kcal 25.0 g 17.8 g
	ぶたにくのだいたすの ケチャップいため	○	ぶたにく だいたす	たまねぎ にんじん	なたねあぶら	さけ トマトケチャップ しお ウスターソース	
	やさしいスープ		どりにく	たまねぎ キャベツ にんじん コーン あおねぎ	なたねあぶら	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	
24火	ごはん				ごめ		582 kcal 26.0 g 18.8 g
	さばのねぎみそやき	○	さば しんしゅうみそ しろみそ	しょうが あおねぎ	さんおんとう	さけ みりん	
	けんちんじる		どうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお さけ	
25水	ごはん				ごめ		532 kcal 20.9 g 11.6 g
	はくさいのよしのに	○	どりにく	はくさい にんじん さやいんげん	じゃがいも さんおんとう かたくりこ	さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
	だいこんのすのもの			だいこん にんじん	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 しお	
26木	ごはん				ごめ		577 kcal 24.5 g 17.0 g
	ぶたにくのしょうがいため	○	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん	さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん しお	
	こまつなのみそしる		あぶらあげ どうふ 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	
27金	あじつけパン					あじつけパン	570 kcal 29.5 g 19.6 g
	チンドリーチキン	○	どりにく			しお こしょう カレーこ ウスターソース トマトケチャップ	
	コンソメスープ		ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも なたねあぶら	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	

※ 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(やさしいカレー)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。

こんがっ しょう よてい きつがわしん しょくざい
今月使用予定の木津川市産の食材です。
 ○ごめ ○あおねぎ ○チンゲンサイ ○ほうれんそう