

11がつ よていにんだてひょう (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火	ごはん さわらのでりやき はくさいのみそしる かき	〇	さくら あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	はくさい にんじん えのきだけ あおねぎ かき	こめ さんおんどう じゃがいも	こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	631 kcal 27.1 g 16.6 g
木津中学校リクエスト献立							
2水	ごはん にくじゃが きゅうりとわかめの すのもの	〇	きゅうにく さつまあげ わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん きゅうり	こめ さんおんどう なたねあぶら じゃがいも いとこんにゃく じょうはくどう	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん こめず こいくちしょうゆ	614 kcal 22.2 g 14.8 g
泉川中学校リクエスト献立							
4金	ごはん ピザパ すいぎょうさの スープ	〇	あいびきにく ぎょうざ	にんにく しょうが りょくどうもやし にんじん ぜんまい にら はくさい にんじん たまねぎ りょくどうもやし にら しょうが	こめ しろいりごま しろすりごま さんおんどう かたくりこ こまあぶら なたねあぶら ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン うすくちしょうゆ しお チキンブイヨン さけ	598 kcal 21.3 g 16.1 g
7月	ごはん くじらめ オーロラソース きりぼしだいこんの みそしる ミニフィッシュ	〇	くじらにく あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ ミニフィッシュ	しょうが きりぼしだいこん しめじ にんじん あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう じゃがいも	さけ こいくちしょうゆ しお トマトケチャップ あかワイン けずりぶし	659 kcal 31.6 g 17.1 g
木津南中学校リクエスト献立							
8火	ごはん じゃがぶたキムチ もやしのナムル	〇	ぶたにく はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら りょくどうもやし にんじん こまつな	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんどう ごまあぶら しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ こめず しお こいくちしょうゆ	569 kcal 18.7 g 12.5 g	
木津第二中学校リクエスト献立							
9水	ごはん どりにく しちみやき くきわかめ いために ぶたじる	〇	どりにく くきわかめ しらすぼし ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが にんにく あおねぎ しろいりごま さんおんどう	こめ さんおんどう ごまあぶら しろいりごま ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ しちみとうがらし こいくちしょうゆ さけ けずりぶし さけ	682 kcal 29.2 g 24.6 g
山城中学校リクエスト献立							
10木	ごはん キムチチャーハン どりのからあげ はるさめスープ	〇	ぶたにく はくさいキムチ たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく	こめ さんおんどう ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお チキンブイヨン こしょう さけ みりん	677 kcal 26.9 g 27.0 g	
11金	ごはん ぶたにく はくさいのクリームに レモンぶうみの サラダ	〇	ぶたにく きゅうにゅう だっしふんにゅう ツチ	はくさい たまねぎ にんじん こまつな キャベツ にんじん コーン	こめ じゃがいも こむぎ ゆうえんバター なたねあぶら じょうはくどう なたねあぶら	しお こしょう さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	668 kcal 24.9 g 24.5 g
14月	ごはん チキンなんばん タルタルソース さびる	〇	どりにく かまぼこ あぶらあげ	しょうが だいこん しょうが ほうししいたけ にんじん かぼちゃ あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう フジエッグタルタルソース じゃがいも さんおんどう	しお さけ こめず こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお だしこんぶ にぼし	739 kcal 25.3 g 27.1 g
15火	ごはん にこにこ あきやさいカレー ブルーチーズ	〇	ぶたにく はくさい にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	こめ さつまいも さといも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお やさいカレー こいくちしょうゆ	671 kcal 19.8 g 15.9 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水	むぎごはん さけめしおやき ごもくにまめ みぞれのおすまし	〇	さけ だいず どりにく こんぶ どりにく かまぼこ	にんじん だいこん にんじん えのきだけ あおねぎ	こめ むぎ こんにゃく さんおんどう なたねあぶら	さいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	583 kcal 33.9 g 12.9 g
17木	かつおめし ささみのからみあえ さつまいもの みそしる	〇	かつお ササミブレイク わかめ ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	きゅうり にんじん だいこん にんじん しめじ あおねぎ	こめ さんおんどう マロニー じょうはくどう ごまあぶら こんにゃく さつまいも	さいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん からしご ことめず さいくちしょうゆ けずりぶし さけ	591 kcal 28.5 g 14.8 g
18金	きなこあげパン パンネの ミートソース コンソメスープ	〇	きなこ あいびきにく どりにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトみずみ キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	こめ さんおんどう なたねあぶら パンネ なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら	しお しお ドマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうが チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	569 kcal 23.1 g 20.2 g
21月	ごはん しろみさかなの チリソース チンゲンサイの スープ	〇	だる(こなづき) ベーコン	しろねぎ チンゲンサイ えのきだけ たまねぎ にんじん しょうが りょくどうもやし	こめ なたねあぶら さんおんどう	ドマトケチャップ トウバンジャン さいくちしょうゆ チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ しょうが さけ	592 kcal 23.1 g 17.0 g
22火	ごはん どりとごぼうの やなかわらう はくさいの こまつあえ	〇	どりにく たまご ちくわ	たまねぎ ごぼう にんじん みつば ほうししいたけ はくさい にんじん	こめ さんおんどう かたくりこ じょうはくどう しろいりごま しろすりごま	さいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし うすくちしょうゆ こめず	578 kcal 24.1 g 12.8 g
24木	さつまいもごはん きゅうにくの あまからに かぶのみそしる	〇	きゅうにく あぶらあげ どうふ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう たまねぎ しょうが かぶ かぶめは にんじん	こめ なたねあぶら しろいりごま いとこんにゃく なたねあぶら さんおんどう	うすくちしょうゆ しお さいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	660 kcal 24.7 g 22.2 g
25金	しょうパン りんごジャム チキンとポテトの ハーブいため トマトスープ	〇	どりにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく パセリ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	しょうパン りんごジャム じゃがいも オリーブオイル	しお しょうが オールスパイス パジル しお ドマトケチャップ トマトピューレ しお チキンブイヨン しょうが うすくちしょうゆ	613 kcal 26.9 g 19.8 g
28月	むぎごはん ぶりから ぶたみそとんのぐ ちゅうがスープ	〇	ぶたにく あかみそ にんにく どりにく	たまねぎ にんじん だれのご にら ほうししいたけ しょうが にんにく たまねぎ りょくどうもやし こまつな にんじん ほうししいたけ あおねぎ	こめ さんおんどう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら ごまあぶら	しお トウバンジャン さいくちしょうゆ さけ しょうが みりん うすくちしょうゆ しお さけ しょうが チキンブイヨン	570 kcal 24.2 g 14.0 g
29火	ごはん(すくなめ) ちくわのいそあけ あんがけうどん	〇	ちくわ あおめり どりにく かまぼこ	はくさい ほうれんそう ほうししいたけ えのきだけ あおねぎ しょうが にんじん	こめ ごむぎに なたねあぶら うどん かたくりこ	うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし さけ	592 kcal 24.4 g 14.2 g
30水	ごはん ちくぜんに はいにくあえ	〇	どりにく ちくわ	だいこん にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん りょくどうもやし こまつな にんじん コーン	こめ さといも こんにゃく さんおんどう なたねあぶら じょうはくどう ごまあぶら	さいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお はいにくペースト こめず さいくちしょうゆ	554 kcal 22.6 g 10.5 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(やさしいカレー)は、アレルギー28品目を使用していません。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

〇こめ 〇あおねぎ 〇たけのこ 〇こまつな 〇だいこん
〇チンゲンサイ 〇ほうれんそう

カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

