

8・9がつ よていにんだてひょう(B)

小学校

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	あか なか ま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり なか ま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	き なか ま 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
8月							
31 水	むぎごはん	○			こめ むぎ		580 kcal 23.5 g 16.2 g
	ポークどんのぐ		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ あかパブリカ さやいんげん	さんおんとう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース しお チキンフイヨン	
	わかめスープ		わかめ とりにく	たまねぎ にんじん あおねぎ りよくとうもやし しょうが チンゲンサイ	ごまあぶら なたねあぶら	チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
9月							
1 木	キムチチャーハン	○	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく	こめ ごまあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ しお チキンフイヨン みりん こしょう さけ	634 kcal 28.2 g 21.9 g
	とりのしおからあげ		とりにく	にんにく	さんおんとう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	しお さけ	
	はるさめスープ		ぶたにく	はくさい りよくとうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンフイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	
2 金	しょくパン	○			しょくパン		586 kcal 23.7 g 18.4 g
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム 		
	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 ピーマン	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	
コンソメスープ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも なたねあぶら	チキンフイヨン しお うすくちしょうゆ			
5 月	ごはん	○			こめ		607 kcal 19.7 g 13.0 g
	ぶたじゃが		ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん	じゃがいも いとこんにゃく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ	
	きりぼしだいごんの すのもの			きゅうり きりぼしだいごん にんじん	じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こめす しお うすくちしょうゆ	
6 火	ごはん	○			こめ		599 kcal 22.5 g 15.6 g
	ゴーヤチャンプルー		ぶたにく たまご 	ゴーヤ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	さけ こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう	
	とりにくのフォー		とりにく	たまねぎ りよくとうもやし チンゲンサイ にんじん	フォー なたねあぶら	チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	
7 水	ごはん	○			こめ		633 kcal 20.7 g 18.2 g
	にこにこ なつやさいカレー		とりにく 	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん なす  まんがんじとうがらし	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	
	さっぱりツナサラダ		ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	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 しお	
8 木	ごはん	○			こめ		634 kcal 27.0 g 13.5 g
	あじのごまみそやき		あじ あかみそ	しょうが	さんおんとう しろいりごま	さけ しお みりん  こいくちしょうゆ	
	つきみじる		とりにく	にんじん だいごん あおねぎ	さといも しらたまだんご	さけ うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし	
じゅうごやゼリー				じゅうごやゼリー		じゅうごやこんだて 十五夜献立	
9 金	コッペパン	○			コッペパン		581 kcal 25.3 g 20.1 g
	チキンとポテトの ハーブいため		とりにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	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 バジルこ しろワイン	
	レタススープ		ぶたにく	レタス たまねぎ にんじん りよくとうもやし パセリ	なたねあぶら	チキンフイヨン しお こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ こしょう	
12 月	ごはん	○			こめ		603 kcal 24.1 g 16.6 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 ピーマン	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	
	なすのみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	なす たまねぎ にんじん  しめじ あおねぎ		けずりぶし	
13 火	ごはん	○			こめ		568 kcal 21.7 g 16.0 g
	ガバオライスのぐ		とりひきにく ぶたひきにく だいず	たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン にんにく	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ チキンフイヨン しお バジルペースト こしょう オイスターソース	
	チンゲンサイのスープ		ベーコン	チンゲンサイ えのきだけ たまねぎ にんじん りよくとうもやし しょうが		チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
14 水	ごはん	○			こめ		593 kcal 23.9 g 16.3 g
	とりにくと キャベツのみそいため		とりにく あかみそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ	
	さわにんわん		ぶたにく	ごぼう だいごん にんじん あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	

日	献立名 こんだてめい	牛乳 ぎゅうにゅう	赤の仲間 あか なか ま 体をつくるもとになる	緑の仲間 みどり なか ま 体の調子を整える	黄の仲間 き なか ま エネルギーのもとになる	その他 た	エネルギー たんぱく質 脂質
15木	ゆかりごはん とびうおのからあげ さつまじる	○	とびうお 	にんにく しょうが だいこん にんじん ほししいたけ あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さつまいも こんにゃく	ゆかり こいくちしょうゆ さけ けずりぶし さけ	578 kcal 22.2 g 12.8 g 食育の日献立 ～鹿児島県～
16金	あじつけパン なつやさいのトマトに コールスロー	○	とりにく 	たまねぎ かぼちゃ にんじん ズッキーニ なす ピーマン トマトみずに  	さんおんどう オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	チキンフイヨン トマトケチャップ しお トマトピューレ こしょう こいくちしょうゆ こめず しお こしょう	637 kcal 23.4 g 21.9 g
20火	ごはん とうふのうまに きゅうりのかおりつけ	○	やきとうふ ぶたにく きぬあつあげ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが きゅうり 	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ しろいりごま ラーゆ ごまあぶら しょうはくとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ けずりぶし こいくちしょうゆ こめず しお	562 kcal 21.6 g 12.0 g
21水	ごはん さばのしおやき ぐだくさんみそしる	○	さば しんしゅうみそ あかみそ あぶらあげ	だいこん りょくどうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こめ こんにゃく	けずりぶし	579 kcal 26.1 g 16.9 g
22木 	ごはん ハッシュドボーク フルーツしらたま	○	ぶたにく ももかん	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	こめ なたねあぶら マスカットカットゼリー いちごカットゼリー しらたまだんご	あかういん こしょう ハヤシルウ しお トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	671 kcal 19.8 g 14.9 g
26月	ごはん かもなすの にくみそあんかけ すましじる	○	ぶたひきにく あかみそ とうふ かまぼこ	かもなす たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ たまねぎ にんじん えのきだけ あおねぎ ほししいたけ	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	さけ みりん こいくちしょうゆ しお けずりぶし うすくちしょうゆ しお けずりぶし	631 kcal 22.4 g 20.7 g
27火	ごはん とりにくのいちみやき むらさきずきん たまねぎのみそしる	○	とりにく わかめ しんしゅうみそ あぶらあげ あかみそ	しょうが あおねぎ にんにく むらさきずきん  たまねぎ りょくどうもやし にんじん あおねぎ	こめ さんおんどう ごまあぶら しろいりごま	さけ いちみとうがらし こいくちしょうゆ みりん しお けずりぶし	635 kcal 26.9 g 20.7 g
28水 	ごはん カミカミぶたキムチ ちゅうかスープ	○	ぶたにく とりにく	ごぼう にんじん たまねぎ はくさいキムチ たけのこ あおねぎ にんにく しょうが たまねぎ りょくどうもやし こまつな にんじん ほししいたけ あおねぎ	こめ ごまあぶら さんおんどう なたねあぶら ごまあぶら	しお さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンフイヨン	576 kcal 23.0 g 15.5 g
29木	ごはん しろみさかなの やさいあんかけ ぶたじる	○	たら（こなつき） ぶたにく しんしゅうみそ あぶらあげ あかみそ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ こんにゃく	こめず しお こいくちしょうゆ けずりぶし さけ	639 kcal 27.2 g 19.3 g
30金	こがたパン シャージャーマン レモンあえ	○	ぶたひきにく あかみそ テンメンジャン ちりめんじゃこ	にんじん りょくどうもやし にんにく たまねぎ たけのこ あおねぎ しょうが キャベツ にんじん	こがたパン ちゃんぽんめん なたねあぶら ごまあぶら さんおんどう	トウパンジャン チキンフイヨン さけ こいくちしょうゆ トマトケチャップ レモンかじゅう こいくちしょうゆ	619 kcal 27.7 g 23.1 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。
※ 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。
※ 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。
※ 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（やさいかレー）は、アレルギー28品目を使用していません。



ひ
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 さん 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 ○なす ○きゅうり ○たけのこ
○まんがんじとうがらし ○ピーマン ○こまつな

