

10がつ よていにこんだてひょう(B)

小学校

日	献立名	牛乳 体をつくるもとになる	赤の仲間 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
3月	ごはん ごきつねどんのど ほうれんそうのみそしる	〇 とうふ しんしゅうみそ あかみそ	とりにく あぶらあげ たまねぎ にんじん しょうが	さんおんどう なたねあぶら じゃがいも	さけ みりん しお こいくちしょうゆ けずりぶし	646 kcal 24.3 g 21.0 g
4火	ごはん ぶたにくと だいこんのちゅうかに もやしのだんご	〇 ぶたにく きぬあつあげ たまねぎ ほうししいたけ しょうが にんにく りょうどうもやし にんじん こまつな	だいこん にんじん たまねぎ ほうししいたけ しょうが にんにく りょうどうもやし にんじん こまつな	さんおんどう なたねあぶら ごまあぶら かたくりこ しろうりごま しろうりごま ごまあぶら	チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ さけ こめず こいくちしょうゆ しお	593 kcal 22.9 g 16.3 g
5水	ごはん きのこソースハンバーグ やさいスープ	〇 ハンバーグ ぶたにく	たまねぎ しめじ えのきたけ たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	さんおんどう なたねあぶら なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	597 kcal 22.1 g 16.2 g
6木	ふきよせごはん さんまのかばやき あきやさいのみそしる	〇 さんま (こなつき) あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	えだまめ にんじん しめじ しょうが だいこん にんじん しめじ えのきたけ あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんどう なたねあぶら さつまいも	だしこんぶ さけ みりん うすくちしょうゆ しお こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	711 kcal 27.1 g 28.8 g
7金	ごはん わぶうきめこ スパゲティ ごぼうのごまマヨサウダ	〇 ベーコン とりにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ しいたけ にんにく あおねぎ ごぼう にんじん きゅうり	こめ スパゲティ なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ しろうりごま	しお みりん こいくちしょうゆ さけ こしょう こめず しお	606 kcal 25.4 g 22.6 g
11火	ごはん あげどりの レモンしょうゆづけ いなかみそしる	〇 とりにく とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	かたくりこ なたねあぶら さんおんどう しらたまだんご	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう けずりぶし	731 kcal 27.5 g 25.4 g
12水	ごはん ごもくビーラン わかめスープ	〇 ぶたにく ちくわ えび わかめ とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん ほうししいたけ にら たまねぎ にんじん しょうが りょうどうもやし あおねぎ チンゲンサイ	ビーラン ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	555 kcal 19.1 g 12.5 g
13木	ごはん あつあげの そぼろあんかけ ごんさいのみそしる	〇 きぬあつあげ ぶたひきにく とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが だいこん ごぼう にんじん 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 うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし けずりぶし	611 kcal 23.3 g 17.4 g
14金	ごはん とりにくど じゃがいものにも キャベツのごますあえ	〇 とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん キャベツ にんじん	じゃがいも こんにゃく さんおんどう なたねあぶら しょうはくどう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ けずりぶし しお うすくちしょうゆ こめず	607 kcal 21.1 g 13.9 g
17月	ごはん にんにくごチキンカレー ラジササウダ	〇 とりにく チキンハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも なたねあぶら なたねあぶら しょうはくどう	カレーご こしょう やさしいカレー しお こいくちしょうゆ こめず こいくちしょうゆ しお こしょう	652 kcal 20.9 g 18.1 g
18火	ごはん さばのねぎみそやき だぬきじる	〇 さば しろみそ しんしゅうみそ さつまあげ あぶらあげ	しょうが あおねぎ だいこん にんじん あおねぎ えのきたけ しょうが	さんおんどう こんにゃく	さけ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	634 kcal 27.0 g 20.0 g

日	献立名	牛乳 体をつくるもとになる	赤の仲間 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
19水	むぎごはん ごぼんとんめど ぐだくさんずまししる	〇 とうふ とりにく	ぶたにく あかみそ ごぼう たまねぎ にんじん しろねぎ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ しめじ	こめ むぎ さんおんどう なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし しお うすくちしょうゆ さけ	577 kcal 23.5 g 12.6 g
20木	ごはん ぶたにくのおろしいたけ なめこじる	〇 ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	ぶたにく しめじ だいこん こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ	こめ 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 けずりぶし	615 kcal 26.8 g 18.3 g
21金	ごはん はるまき ズンドップチゲ	〇 はるまき ぶたにく とうふ	こめ なたねあぶら だんご ほうさいキムチ はくさい たまねぎ にら りょうどうもやし にんじん	こめ なたねあぶら 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	672 kcal 18.2 g 24.4 g
24月	ごはん とりにくおのりからやき キャベツのおかかあえ とうふと わかめのみそしる	〇 はなかつお とうふ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	とりにく キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ さんおんどう ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ コチジャン みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	631 kcal 26.8 g 19.6 g
25火	ごはん すどり にらたまスープ	〇 とりにく たまご ベーコン	だんご しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん にら しょうが	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう ごまあぶら ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ しお トマトケチャップ こめず チキンブイヨン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	662 kcal 22.8 g 21.7 g
26水	ごはん にくみそおでん こまつなと もやしののりすあえ	〇 あいびきにく ぎょうまあげ きぬあつあげ しんしゅうみそ ツナあぶら きざみり	だいこん にんじん ごまつな りょうどうもやし にんじん しろいりごま	こめ こんにゃく さといも さんおんどう	さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶし こいくちしょうゆ こめず	605 kcal 23.5 g 16.0 g
27木	ねぶかめし あじのごまやき じゃがいものみそしる	〇 あじ あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	あおねぎ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	こめ しろいりごま じゃがいも	うすくちしょうゆ さけ みりん だしこんぶ さけ こいくちしょうゆ みりん にぼし	601 kcal 28.4 g 17.2 g
28金	コッペパン かぼちゃの クリームシチュー うみどはだけのサラダ	〇 とりにく きゅうにゅう だっしふんにゅう だいす ツナ	たまねぎ かぼちゃ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり にんじん コーン	こめ コッペパン じゃがいも ごまきこ ゆうえんバター なたねあぶら しょうはくどう なたねあぶら しろいりごま	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ こめず	659 kcal 26.2 g 23.5 g
31月	ごはん オイスターきんぴら ちゅうかふう にくだんごのスープ	〇 ぶたにく にくだんご	ごぼう にんじん しょうが はくさい にんじん りょうどうもやし あおねぎ	こめ こんにゃく ごまあぶら ごまあぶら	オイスターソース こいくちしょうゆ さけ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	591 kcal 23.5 g 16.4 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 〇こまつな 〇ほうれんそう 〇チンゲンサイ

カミカメニューの日に
登場するカム君です。