

2がつ よていにんだてひょう (B)

小学校

日	献立名	牛乳	あかの仲間 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 いわしのかばやき	○	いわし	しょうが	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ しお みりん こいくちしょうゆ	698 kcal 29.2 g 22.5 g
	よせなべ		とりにく あぶらあげ	はくさい だいこん にんじん しゅんぎく	マロニー	けずりぶし しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ みりん	
	ふくまめ		だいす				
木津南 中学校リクエスト献立							
2水	ごはん(すくなめ) カレーうどん	○	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	うどん なたねあぶら	やさいかレー トトマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ カレーこ しお けずりぶし	634 kcal 24.2 g 18.5 g
	かいそうサラダ		ひじき くきわかめ ツナ	きゅうり にんじん コーン	しょうはくとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめす からしこ	
山城中学校リクエスト献立							
3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 こしょう チキンブイヨン さけ みりん	654 kcal 26.0 g 25.0 g
	とりのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ なたねあぶら	しお さけ こしょう こいくちしょうゆ	
	はるさめスープ		ぶたにく	はくさい もやし たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが ほししいたけ	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	
木津中学校リクエスト献立							
4金	こくとうパン ジャーマンポテト	○	ポークウインナー	にんじん たまねぎ パセリ	こくとうパン 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	645 kcal 24.1 g 21.1 g
	かぼちゃの ミルクスープ		とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ キャベツ パセリ	なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
泉川 中学校リクエスト献立							
7月	ごはん みそかつ	○	とんかつ あかみそ		こめ なたねあぶら さんおんとう	みりん さけ	603 kcal 22.5 g 16.2 g
	そえキャベツ		とうふ かまぼこ	キャベツ		うすくちしょうゆ	
	すましじる			たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
木津第二中学校リクエスト献立							
8火	ごはん ピビンバ	○	ぶたひきにく	にんにく しょうが もやし にんじん ぜんまい にら	こめ しろいりごま しろすりごま さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ みりん しお こいくちしょうゆ トウバンジャン	611 kcal 23.4 g 18.8 g
	ちゅうかうふう にくだんこスープ		にくだんこ	はくさい にんじん もやし あおねぎ	ごまあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
9水	ごはん あつあげと ぶたにくのみそいため	○	ぶたにく きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが	こめ さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお	608 kcal 24.4 g 17.1 g
	たぬきじる		さつまあげ 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	
10木	ごはん とりそぼろどんぐ	○	とりひきにく	たまねぎ グリンピース にんじん しょうが ほししいたけ コーン	こめ さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	638 kcal 26.0 g 17.1 g
	いなかみそしる		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	しらたまだんご	けずりぶし	
14月	ごはん ハッシュドポーク	○	ぶたにく	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	あかワイン しお ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ こしょう	653 kcal 20.8 g 17.4 g
	こめごまカロニの サラダ		チキンハム	キャベツ にんじん きゅうり	こめごまカロニ ノンエッグマヨネーズ	こめす しお からしこ	

日	献立名	牛乳	あかの仲間 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
15火	ごはん ホイコーロー すいぎょうざのスープ	○	ぶたにく あかみそ すいぎょうざ	キャベツ にんじん にんにく はくさい にんじん もやし たまねぎ にら しょうが	こめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら	しお こしょう コチジャン さけ テンメンジャン うすくちしょうゆ チキンブイヨン しお さけ	582 kcal 21.3 g 14.9 g
16水	ごはん さばのねぎみそやき さわかん	○	さば しろみそ しんしゅうみそ ぶたにく	しょうが あおねぎ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こめ さんおんとう こんにゃく	さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	634 kcal 27.8 g 19.4 g
17木	ごはん とりにくのしちみやき ぶたじる	○	とりにく 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 だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ さんおんとう ごまあぶら しろいりごま こんにゃく	こいくちしょうゆ さけ しお しちみとうがらし けずりぶし さけ	644 kcal 28.0 g 21.6 g
18金	しゃくパン ぶゆやさいの クリームシチュー さっぱりツナサラダ	○	とりにく きゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ツナ	はくさい だいこん にんじん ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり	しゃくパン じゃがいも ゆうえんバター こむぎこ なたねあぶら しょうはくとう なたねあぶら	さけ しお こしょう 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	596 kcal 23.0 g 22.9 g
21月	ごはん さけのしおこうじやき ひきなまり さくさく	○	さけ あぶらあげ とりにく とうふ	だいこん にんじん にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ さんおんとう なたねあぶら こんにゃく	しおこうじ けずりぶし けずりぶし うすくちしょうゆ さけ みりん	630 kcal 30.0 g 18.9 g 食育の日献立 ～福島県～
22火	ごはん ぶたじゃが きゅうりと わかめのすのもの	○	ぶたにく 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 じゃがいも いとこんにゃく さんおんとう なたねあぶら しろいりごま しろすりごま しょうはくとう	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ こめす こいくちしょうゆ	597 kcal 20.1 g 12.7 g
24木	むぎごはん マーボー豆腐 ハンサンスー	○	ぶたひきにく とうふ あかみそ チキンハム	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 にんじん きゅうり もやし	こめ むぎ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら マロニー しょうはくとう ごまあぶら	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ トウバンジャン こめす しお こいくちしょうゆ	631 kcal 22.3 g 16.7 g
25金	あじつけパン とりにくの こうそうパンこあげ トマトスープ	○	とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら	しお こしょう パセリ パシル トマトケチャップ トマトピューレ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	692 kcal 29.9 g 27.4 g
28月	ごはん ぶたにくの おろしいたけ じゃがいものみそしる	○	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	しめじ だいこん ごまつな えのきたけ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ なたねあぶら じゃがいも	こいくちしょうゆ さけ みりん しお にぼし	622 kcal 25.7 g 17.9 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。

カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

こんげつ しょうよい きつ がわしん しょうさい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○しゅんぎく

～リクエスト給食～
市内の中学3年生を対象に、もう一度食べたい給食についてアンケートを実施しました。結果より、中学校ごとにリクエスト給食を実施します。