

12がつ よていにんだてひょう (B)

小学校

日	献立名	牛乳 体をつくるもとになる	あかの仲間 体の調子を整える	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水	ごはん とうふのちゅうかに もやしのナムル	○ とうふ とりひきにく		にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく	さんおんどう かたくりこ ごまあぶら	こめ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ チキンブイヨン さけ	571 kcal 20.6 g 13.9 g
2木	さんさいごはん ほっけのしおやき ふゆやさいのみそしる	○ あぶらあげ ほっけ あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ		にんじん さんさいミックス (わらび、えのき、たけのこ)	こめ さんおんどう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん こいくちしょうゆ さけ	563 kcal 26.6 g 16.5 g
3金	こがたパン ペンネの クリームソース うみとはだけのサラダ	○ とりにく ギョウにゅう だっしふんにゅう だいす ツナ		たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ	こがたパン ペンネ ゆうえんバター こむぎこ なたねあぶら	しお チキンブイヨン さけ こしょう	559 kcal 23.6 g 20.1 g
6月	ごはん カミカミぶたキムチ ちゅうかう かきたまじる	○ ぶたにく とりにく たまご		こぼろ にんじん たまねぎ はくさいキムチ たけのこ あおねぎ しょうが	こめ ごまあぶら さんおんどう	しお さけ こいくちしょうゆ	600 kcal 24.7 g 17.1 g
7火	ごはん さばのこうみやき かすじる	○ さば ぶたにく あかみそ とうふ しんしゅうみそ		たまねぎ こぼろ だいこん にんじん あおねぎ	こめ さんおんどう しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん いちみつがらし さけかす けずりぶし	651 kcal 29.1 g 19.9 g
8水	ごはん にこにこ ふゆやさいかレー みかんと アロエのカクテル	○ とりにく ぶたにく		にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー	こめ じゃがいも なたねあぶら	しお カレーこ こしょう やさいカレー こいくちしょうゆ	638 kcal 19.1 g 16.3 g
9木	ごはん あつあげの そぼろあんかけ かぶのみそしる	○ きぬあつあげ ぶたひきにく あぶらあげ あかみそ とうふ しんしゅうみそ		たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが	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	607 kcal 23.4 g 17.5 g
10金	あじつけパン とりにくの レモンチャップソース レタススープ	○ とりにく ぶたにく		しょうが レタス たまねぎ もやし にんじん パセリ	かたくりこ さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ トマトケチャップ レモンかじゅう チキンブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	715 kcal 26.8 g 28.4 g
13月	ごはん ぶたにくの しょうがいため ぐたくさんみそしる	○ ぶたにく あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ		しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン	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	582 kcal 23.3 g 15.7 g

日	献立名	牛乳 体をつくるもとになる	あかの仲間 体の調子を整える	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
14火	ごはん ピビンバ わかめスープ	○ ぶたひきにく わかめ とりにく		にんにく しょうが もやし にんじん ぜんまい にら	しろいりごま しろすりごま さんおんどう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	586 kcal 21.4 g 17.1 g
15水	ごはん まぐろのあますがけ いものおづけぱっと	○ まぐろ ぶたにく あかみそ しんしゅうみそ		しょうが にんじん はくさい こぼろ しいだけ あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう	しお さけ こめず こいくちしょうゆ けずりぶし	664 kcal 29.9 g 16.6 g
16木	ケチャップライス ローストチキン コンソメスープ いちごの クリスマスデザート	○ ベーコン ポークウィンナー とりにく ぶたにく		にんじん たまねぎ コーン にんにく パセリ	こめ なたねあぶら さんおんどう	しお こしょう トマトケチャップ こしょう みりん しろワイン しお こいくちしょうゆ チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	691 kcal 25.6 g 25.4 g
17金	しゃくパン ミートボールの カレースープに みずなのサラダ	○ にくだんご ツナ		しめじ にんじん たまねぎ パセリ	こめ じゃがいも	やさいカレー カレーこ チキンブイヨン しお トマトケチャップ	603 kcal 22.2 g 19.8 g
20月	ごはん ぶたにくと だいこんのうまに キャベツのごますあえ	○ ぶたにく きぬあつあげ ちくわ		しょうが だいこん さやいんげん	さんおんどう こんにゃく さといも なたねあぶら	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 うすくちしょうゆ こめず	579 kcal 24.9 g 12.5 g
21火	ごはん さわらのゆうあんやき かぼちゃのみそしる	○ さわら とりにく あかみそ しんしゅうみそ あぶらあげ		たまねぎ かぼちゃ しめじ あおねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん ゆずかじゅう けずりぶし	630 kcal 28.9 g 18.8 g
22水	ごはん とりにくと じゃがいものものにもの ふゆやさいのごまあえ	○ とりにく しらすばし		たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ 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	599 kcal 20.6 g 13.9 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ウ（やさいカレー）は、アレルゲン28品目を使用していません。

カミカミメニューの日に
とうじょう
登場するカム君です。

こんげつしょう よてい きつ がわしせん 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 ○たけのこ
○こまつな ○だいこん ○キャベツ

