

1がっ よていにんだてひょう (B)

小学校

日	献立名	牛乳 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
13 木	くろまめごはん		くろまめ とりにく	ごぼう にんじん	こめ なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ	712 kcal 31.4 g 22.2 g しょうかつこんで 正月献立
	ぶりのしおやき		ぶり			さけ	
	こうはくなます	○		だいこん にんじん	しろいりごま しろすりごま しょうはくとう	こめす しお うすくちしょうゆ	
	きょうふうぞうに		とりにく しろみそ しんしゅうみそ	だいこん あおねぎ きんときにんじん	にこみもち さといも	だしこんぶ けずりぶし	
14 金	ミルクパン				ミルクパン		594 kcal 23.8 g 20.2 g
	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 あおピーマン	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	
	はくさいと ベーコンのスープ		ベーコン	にんじん はくさい しめじ こまつな	じゃがいも	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう	
給食週間 ~京都の味めぐり~ (17~21日)							
17 月	すめし				こめ しょうはくとう	だしこんぶ こめす しお	627 kcal 26.2 g 15.5 g 海の京都
	まつぶたすしのく		さば(みず)に かまぼこ	にんじん ほししいたけ さやいんげん	さんおんどう	こいくちしょうゆ さけ	
	かにだんごの ハリハリなべ	○	かにだんご とりにく	はくさい だいこん もやし しめじ みすな にんじん		さけ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ しお	
18 火	ごはん				こめ		668 kcal 26.2 g 24.9 g 京都市
	きぬがさどんのく		あぶらあげ たまご	しろねぎ あおねぎ	さんおんどう かたくりこ	けずりぶし さけ みりん しお うすくちしょうゆ	
	ゆばのおすまし	○	かまぼこ ゆば とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ みつば		うすくちしょうゆ さけ しお みりん けずりぶし	
19 水	ごはん				こめ		568 kcal 22.2 g 14.0 g 森の京都
	しょうごいんだいこんど ぶたにくのだいたん		ぶたにく きぬあつあげ	しょうごいんだいこん こまつな にんじん しょうが	なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	
	みぶなごまあえ	○	しらすばし	にんじん はくさい みぶな	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	
20 木	ごはん				こめ		678 kcal 30.0 g 20.7 g お茶の京都
	てづくり おちゃふりかけ		しらすばし いとかつお		しろいりごま しょうはくとう なたねあぶら	てんちゃ さけ みりん こいくちしょうゆ	
	とりにくの てんちゃあげ	○	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 ごしょう さけ こいくちしょうゆ てんちゃ	
	ほうれんそうのみそしる		あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう		けずりぶし	
21 金	ごはん				こめ		582 kcal 24.0 g 15.1 g 竹の里・乙訓
	ぶたにくと たけのこのみそいため		ぶたにく あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しょうが	さんおんどう なたねあぶら	さけ みりん しお	
	わかたけじる	○	とうふ とりにく わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん みつば		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
24 月	ごはん				こめ		586 kcal 19.7 g 12.5 g
	じゃがぶたキムチ	○	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら	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 うすくちしょうゆ さけ	
	こまつなのちゅうかあえ		チキンハム	こまつな キャベツ にんじん コーン	しょうはくとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ こめす	
25 火	ごはん				こめ		665 kcal 21.7 g 18.7 g
	にこにこポークカレー	○	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ ごしょう しお やさいカレー こいくちしょうゆ	
	だいこんサラダ		チキンハム	きゅうり だいこん にんじん	なたねあぶら しょうはくとう	こめす ゆずかじゅう こいくちしょうゆ	

日	献立名	牛乳 乳	あかの仲間 体を調子を整える	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
26 水	ごはん				こめ		547 kcal 19.8 g 14.9 g 食育の白献立 ～新年度～
	はだはだのからあげ		はだはだ(ごなつき)		なたねあぶら		
	じゃぶに	○	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ しろねぎ	さんおんどう	けずりぶし さけ しお こいくちしょうゆ	
27 木	ごはん				こめ		570 kcal 22.5 g 11.8 g
	とうふのうまに	○	やきとうふ きぬあつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが	なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ けずりぶし	
	はくさいのごますあえ		ちくわ	にんじん はくさい	しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ こめす	
28 金	あじつけパン				あじつけパン		613 kcal 26.8 g 19.1 g
	ハニーチキン		とりにく	にんにく	はちみつ	しお ごしょう こいくちしょうゆ	
	こめこマカロニの ミネストローネ	○	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	こめこマカロニ	チキンブイヨン トマトケチャップ トマトピューレ しお うすくちしょうゆ こしょう	
31 月	ごはん				こめ		597 kcal 23.1 g 15.6 g
	オイスターきんぴら		とりにく	ごぼう にんじん しょうが	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 オイスターソース みりん さけ	
	みそワンドンスープ	○	ぶたにく しんしゅうみそ	にんじん もやし はくさい チンゲンサイ しょうが	ワンドン ごまあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ トウバンジャン さけ	

- ※ 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
登場するカム君です。

こんげつ しょうよてい きつ がわしさん 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 ○だいこん



1月24日～30日は全国学校給食週間です

毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です。木津川市では1月17日から21日を給食週間とし、【京都の味めぐり】と題して、京都府各地域の料理が登場します。給食を通して地域の郷土料理や特色を知りましょう。

