

11がつ よていにんだてひょう (B)

小学校

日	献立名	牛乳 たんぱく質	あかの仲間 たんぱく質 体をつくるもとになる	緑の仲間 たんぱく質 体の調子を整える	黄の仲間 たんぱく質 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月	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー	○	ぶたひきにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ ぼししいたけ にんにく しょうが	さんおんとう 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 トウバンジャン しお こしょう	635 kcal 22.4 g 16.8 g
2火	ごはん きのこソース ハンバーグ コンソメスープ	○	ハンバーグ とりにく	たまねぎ しめじ えのきだけ キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	さんおんとう なたねあぶら じゃがいも 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	606 kcal 21.8 g 16.5 g
4木	とりごぼうごはん あじのしおやき あおさのみそしる	○	とりにく あぶらあげ あじ とうふ あおさ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ あおねぎ	ごめ なたねあぶら	だしこんぶ さけ しお こいくちしょうゆ けずりぶし	570 kcal 27.3 g 17.2 g
5金	ミルクパン チキンとポテトの ハーブいため はくさいの クリームスープ	○	とりにく ベーコン きゅうりゅう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ミルクパン じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう バジル オールスパイス しろワイン うすくちしょうゆ チキンブイヨン しお こしょう さけ	614 kcal 25.1 g 21.5 g
8月	むぎごはん ぶたじゃが くきわかめのいために	○	ぶたにく さつまあげ くきわかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん	ごめ むぎ 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 ごまあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ	594 kcal 20.1 g 12.9 g いい歯の白 献立
9火	ごはん とりにくの こみそやき とうふとえびのスープ	○	とりにく あかみそ むぎえび とうふ	にら しょうが にんにく にんじん たまねぎ にんにく あおねぎ しょうが	さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ しちみつがらし チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ こしょう しお	600 kcal 24.4 g 17.5 g
10水	ごはん とうふのしょうがに かわりごまあえ	○	ぶたにく やきとうふ しらすぼし	たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん	ごめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ 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 うすくちしょうゆ けずりぶし こいくちしょうゆ	611 kcal 25.8 g 16.2 g
11木	ごはん さばのねぎあんかけ たぬきじる	○	さば さつまあげ あぶらあげ	あおねぎ しょうが だいこん にんじん えのきだけ あおねぎ しょうが	ごめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう こんにゃく	さけ こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	688 kcal 26.6 g 24.7 g
12金	ごはん ナポリタン カミカミ かいそうサラダ	○	ポークウインナー ベーコン くきわかめ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム きりぼしだいこん きゅうり にんじん	こがたパン スパゲティ さんおんとう なたねあぶら しょうはくとう オリーブオイル	トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう コンソメ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず	554 kcal 21.0 g 18.7 g
15月	ごはん ちくわのいそべあげ あきやさいのみそしる	○	ちくわ あおのり あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	だいこん にんじん しめじ えのきだけ あおねぎ	ごめ こむぎこ なたねあぶら さつまいも	けずりぶし	605 kcal 20.6 g 15.4 g
16火	ごはん チンジャオロース ちゅうかふう たまごのコンソメスープ	○	ぶたにく たまご ベーコン	しょうが にんにく あかパプリカ たけのこ あおピーマン クリームコーン たまねぎ はくさい コーン あおねぎ	ごめ ごまあぶら さんおんとう かたくりこ ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ しお こしょう	587 kcal 22.3 g 15.8 g
17水	ごはん にこにこ あきやさいカレー フルーツナタデココ	○	ぶたにく みかんかん ももかん パインかん ナタデココ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ みかんかん ももかん パインかん ナタデココ	ごめ さつまいも さといも なたねあぶら	カレーこ こしょう やさしいカレー しお こいくちしょうゆ	680 kcal 20.2 g 16.3 g

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
18木	わかめごはん さわらのてりやき まつやまあげいり みそしる	○	たきこみわかめ さわら まつやまあげ しんしゅうみそ あかみそ		ごめ さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	609 kcal 26.1 g 17.8 g いっしょに 食育の日献立 ～まね隊～
19金	あじつけパン とりにくと だいすのトマトに フレンチサラダ	○	だいたす とりにく チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん	あじつけパン じゃがいも さんおんとう なたねあぶら なたねあぶら しょうはくとう	トマトケチャップ しお あかワイン こしょう ウスターソース こめず こいくちしょうゆ しお こしょう	678 kcal 25.8 g 22.7 g
22月	ごはん とりにくのごまに キャベツと こまつなのおかかあえ	○	とりにく ちくわ ちくわ はなかつお	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな にんじん	ごめ じゃがいも しろいりごま さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし さけ こいくちしょうゆ	582 kcal 21.4 g 12.8 g
24水	ごはん さけのしおやき だいたすひじきの だいたん みぞれのおすまし	○	さけ だいたす ひじき あぶらあげ とりにく かまぼこ	にんじん さんおんとう なたねあぶら	ごめ さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	630 kcal 32.5 g 16.1 g 和食の日 献立
25木	ごはん ポークどんのぐ とうふとわかめの みそしる	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ あかパプリカ さやいんげん たまねぎ にんじん あおねぎ	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 チキンブイヨン けずりぶし	614 kcal 25.8 g 18.1 g
26金	こくどうパン チキンの マーレードやき こめごまカロニの ミネストローネ	○	とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	こくどうパン マーレード こめごまカロニ	さけ こいくちしょうゆ しお チキンブイヨン しお トマトケチャップ トマトピューレ こしょう うすくちしょうゆ	624 kcal 25.7 g 21.3 g
29月	ごはん ごもくきんぴら ぶたじる だいがくいも	○	しらすぼし ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう にんじん たけのこ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こんにゃく さんおんとう しろいりごま ごまあぶら こんにゃく ひとくちやきいも なたねあぶら かたくりこ さんおんとう くろいりごま	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし さけ こいくちしょうゆ	660 kcal 21.8 g 19.3 g
30火	ごはん だいこんのそぼろに はくさいの こまつあえ	○	とりひきにく きぬあつあげ ちくわ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが はくさい にんじん	ごめ こんにゃく さんおんとう なたねあぶら かたくりこ しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ こめず	558 kcal 20.1 g 13.1 g

※ 材料の都合で食材を変更することがあります。
※ 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。
※ 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（やさしいカレー）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
とうじょう
登壇するカム君です。

こんげつ しょうよてい きづがわしさん しょうさい
今月使用予定の木津川市産の食材です。
○ごめ ○あおねぎ ○たけのこ
○こまつな ○だいこん

