

10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 金	ミルクパン				ミルクパン		
	タンダリーチキン	○	とりにく プレーンヨーグルト			しお こしょう カレーこ トマトケチャップ ウスターソース	622 kcal 27.1 g 21.5 g
	レンズまめのスープ		ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	じゃがいも	チキンブイヨン しお こしょう うすくちしょうゆ パプリカ	
4 月	ごはん				ごめ		
	ぶたにくとだいの ちゅうかに	○	ぶたにく きぬあつあげ	だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	チキンブイヨン さけ こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ	605 kcal 23.7 g 16.4 g
	ちゅうかふうサラダ		チキンハム	こまつな もやし にんじん コーン	しろいりごま ごまあぶら じょうはくどう	こめず こいくちしょうゆ からし	
5 火	ねぶかめし		あぶらあげ	あおねぎ	ごめ	うすくちしょうゆ さけ みりん だしこんぶ	
	さんまのしおやき		さんま 				
	キャベツのごますあえ	○	ちくわ	キャベツ にんじん	じょうはくどう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ こめず	662 kcal 27.2 g 25.2 g
	なめこじる		とうふ とりにく あかみそ あぶらあげ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ なめこ 		けずりぶし	
6 水	ごはん				ごめ		
	マーボーなす	○	ぶたひきにく あかみそ	なす たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン	577 kcal 21.3 g 16.2 g
	ちゅうかスープ		とりにく	たまねぎ にんじん もやし こまつな ほししいたけ あおねぎ	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	
7 木	さつまいもごはん				ごめ さつまいも 	うすくちしょうゆ しお さけ だしこんぶ	
	あつあげの そぼろあんかけ	○	きぬあつあげ ぶたひきにく	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 さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	650 kcal 22.9 g 21.3 g
	キャベツのみそじる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ		けずりぶし	
8 金	コッパパン				コッパパン		
	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	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	576 kcal 22.1 g 18.8 g
	トマトスープ	○	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	なたねあぶら	トマトケチャップ トマトピューレ しお チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ	
11 月	ごはん				ごめ		
	とりにくとキャベツの ホイコーロー	○	とりにく あかみそ	キャベツ にんじん あおピーマン にんにく	さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ コチジャン テンメンジャン	583 kcal 23.2 g 16.7 g
	キムチスープ		ぶたにく	もやし たまねぎ にんじん はくさいキムチ にら ほししいたけ	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ さけ	
12 火	ごはん				ごめ		
	さけの ちゃんちゃんやき	○	しんしゅうみそ さけ あかみそ 	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	しお こしょう さけ みりん	601 kcal 26.6 g 15.3 g
	すましじる		とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきだけ 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	
13 水	ごはん				ごめ		
	にこにこチキンカレー	○	とりにく	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 こしょう しお やさしいカレー こいくちしょうゆ	659 kcal 19.3 g 16.6 g
	フルーツ とうにゅうあんにん くりごはん			ももかん パインかん	とうにゅうあんにん		
14 木	がんもどきの やさしいあんかけ	○	くろまめがんも	にんじん たまねぎ あおねぎ	ごめ くり 	さけ しお だしこんぶ	615 kcal 22.9 g 18.4 g
	ごんさいのみそじる		とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん ごぼう にんじん あおねぎ	かたくりこ	みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
	こがたパン				こがたパン		
15 金	わふうきのこ スパゲティ	○	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ しいたけ にんにく あおねぎ 	スパゲティ なたねあぶら	しお みりん さけ こいくちしょうゆ こしょう	559 kcal 24.0 g 21.8 g
	ごぼうの ごまヨササラダ		ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	こめず しお	

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 月	ごはん こぎつねどんのく さつまじる	○	とりにく あぶらあげ ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しょうが だいにん にんじん あおねぎ	ごはん さんおんどう なたねあぶら こんにゃく さつまいも	さけ みりん しお こいくちしょうゆ けずりぶし さけ	674 kcal 24.9 g 21.8 g
19 火	ごはん みそおでん こまつなともしの のりすあえ	○	とりにく きぬあつあげ ちくわ あかみそ まめみそ こんぶ ツナ きさみのり	だいにん にんじん こまつな もやし にんじん	ごはん こんにゃく さんおんどう しろいりごま	さけ うすくちしょうゆ けずりぶし しお こいくちしょうゆ こめす	602 kcal 24.5 g 16.4 g
20 水	ごはん あじのこうみやき ぐだくさんみそじる	○	あじ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ だいにん もやし しめじ にんじん あおねぎ	ごはん さんおんどう しろいりごま こんにゃく	こいくちしょうゆ さけ いちみつとうがらし けずりぶし	559 kcal 26.2 g 13.8 g
21 木	ごはん いもに もやしのごまあえ	○	ぶたにく とうふ しんしゅうみそ あかみそ	にんじん ごぼう あおねぎ もやし にんじん こまつな	ごはん こんにゃく さつまいも しろいりごま しろすりごま しょうはくどう	こいくちしょうゆ けずりぶし こいくちしょうゆ	565 kcal 21.6 g 14.1 g
22 金	あじつけパン バーベキューチキン やさしいスープ	○	とりにく ベーコン		あじつけパン はちみつ たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	しお こしょう さけ トマトケチャップ ウスターソース レモンかじゅう チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	646 kcal 26.0 g 25.4 g
25 月	ごはん オイスターきんぴら とりにくのフォー	○	ぶたにく とりにく	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん	ごはん こんにゃく ごまあぶら フォー	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 しお うすくちしょうゆ こしょう	611 kcal 23.5 g 25.6 g
26 火	ごはん かつおの カレーふうみあげ いながみそじる	○	かつお とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが だいにん にんじん えのきだけ あおねぎ	ごはん かたくりこ なたねあぶら しらたまだんご	こいくちしょうゆ さけ カレーこ しお けずりぶし	681 kcal 32.1 g 17.6 g
27 水	ごはん こうやどうふの たまごとし きりぼしだいの すのもの	○	こうやどうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん みつば きゅうり にんじん きりぼしだいこん	ごはん さんおんどう かたくりこ 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 さけ うすくちしょうゆ みりん しお けずりぶし ごめす うすくちしょうゆ しお	627 kcal 26.5 g 18.6 g
28 木	ごはん ごもくピーマン ちゅうかふう にくだんごスープ しゃくパン	○	ぶたにく ちくわ にくだんご	キャベツ たまねぎ にら にんじん ほししいたけ しょうが はくさい にんじん もやし あおねぎ	ごはん ピーマン ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら しゃくパン	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	579 kcal 20.6 g 14.2 g
29 金	かぼちゃの クリームシチュー うみとはたけのサラダ	○	とりにく きゅうりゅう だっしふんにゅう だいず 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	ごはん じゃがいも こむぎこ 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 こめす ハロウィン	645 kcal 25.4 g 23.3 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（やさしいカレー）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
とうしょう
登場するカム君です。

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。
○こめ ○あおねぎ ○こまつな

