

8、9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
8月							
31 火	ごはん あじのねぎみそやき さわにわん	○ あじ しろみそ しんしゅうみそ ぶたにく	あおねぎ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	ごめ 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 しょう けずりぶし さけ		573 kcal 27.4 g 13.3 g
9月							
1 水	ごはん ハッシュドビーフ さっぱりツナサラダ	○ きゅうにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ にんじん きゅうり	ごめ なたねあぶら しょうはくとう なたねあぶら	あかワイン ハヤシルウ トマトケチャップ しお ウスターソース しょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう しお		631 kcal 20.9 g 17.3 g
2 木	チャーハン とりのからあげ チンゲンサイの スープ	○ ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく しょうが にんにく チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん もやし しょうが	ごめ ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお こいくちしょうゆ さけ こしょう しお こしょう さけ 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 さけ こしょう		659 kcal 25.1 g 24.5 g
3 金	こくとうパン チキンとポテトの ケチャップいため コーン クリームスープ	○ とりにく ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく コーン クリームコーン たまねぎ にんじん パセリ	ごめ じゃがいも なたねあぶら	カレーこ さけ しお こいくちしょうゆ トマトケチャップ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお		632 kcal 24 g 19.4 g
6 月	ごはん かもなすの にくみそあんかけ くだくさん すましじる	○ ぶたひきにく あかみそ どうぶ とりにく	かもなす たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ ごぼう だいこん しめじ にんじん あおねぎ	ごめ なたねあぶら かたくりこ さんおんとう	さけ みりん しお こいくちしょうゆ けずりぶし けずりぶし しお さけ うすくちしょうゆ		642 kcal 22.6 g 22.4 g
7 火	ごはん とりのさっぱり キャベツの おかかあえ	○ きぬあつあげ とりにく はなかつお	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな にんじん	ごめ こんにゃく じゃがいも さんおんとう	けずりぶし こめず さけ こいくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ		581 kcal 22.2 g 14.4 g
8 水	ごはん あつあげとぶたにくの みそいため けんちんじる	○ ぶたにく きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ どうぶ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しろうね しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ えだまめ	ごめ さんおんとう なたねあぶら こんにゃく	さけ みりん しお けずりぶし さけ しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお うめちり		604 kcal 23.6 g 15.9 g
9 木	うめちり えだまめごはん どひょうおのからあげ たまねぎのみそじる	○ どひょうお わかめ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん あおねぎ	ごめ かたくりこ なたねあぶら けずりぶし	こいくちしょうゆ さけ けずりぶし		575 kcal 23.8 g 15.8 g
10 金	こがたパン なすとトマトの スパゲティ コールスロー	○ ツナ ベーコン チキンハム	たまねぎ なす にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマトみずに キャベツ コーン にんじん	こがたパン スパゲティ さんおんとう オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	しお トマトケチャップ トマトピューレ しょう こめず しお こしょう		532 kcal 20.9 g 19.0 g
13 月	ごはん じゃがぶたキムチ もやしのナムル	○ ぶたにく もやし にんじん こまつな	はくさいキムチ にら たまねぎ にんじん もやし にんじん こまつな	ごめ じゃがいも さんおんとう こんにゃく なたねあぶら しろうりこま ごまあぶら しろうりこま	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ しお こめず		569 kcal 18.7 g 12.5 g
14 火	ごはん さけのみりんやき キャベツの ゆかりあえ なすのみそじる	○ さけ あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	ごめ けずりぶし	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ ゆかり けずりぶし		588 kcal 27.8 g 13.8 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
15 水	ごはん ピリから ぶたみそとんのぐ わかめスープ	○ ぶたにく あかみそ わかめ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ にら しょうが ほししいたけ にんにく たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ あおねぎ しょうが	ごめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ 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 こしょう	しお トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ こしょう みりん うすくちしょうゆ さけ こしょう		574 kcal 22.2 g 14.9 g
16 木	むぎごはん チキンなんぼん ノンエッグ タルタルソース きりぼしだいこん のみそじる	○ とりにく しょうが あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	きりぼしだいこん しめじ にんじん あおねぎ	ごめ むぎ かたくりこ さんおんとう なたねあぶら ノンエッグ タルタルソース じゃがいも	しお さけ こめず こいくちしょうゆ けずりぶし		686 kcal 27.6 g 21.6 g
17 金	ナン にこにこ キーマカレー かいそうサラダ	○ とりにく ひじき くきわかめ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり にんじん コーン	ナン じゃがいも なたねあぶら しょうはくとう なたねあぶら	しお カレーこ しょう やさいカレー こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ からしこ		542 kcal 22.9 g 22.0 g
21 火	ごはん さばのこうみやき つきみじる じゅうごやゼリー	○ さば とりにく	たまねぎ にんじん だいこん あおねぎ	ごめ さんおんとう しろうりこま さといも しらたまだんご じゅうごやゼリー	こいくちしょうゆ みりん いちみつがらし さけ うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし		676 kcal 27.0 g 19.1 g
22 水	ごはん はっほうさい はるまき	○ ぶたにく うすらたまご はるまき	しょうが はくさい たまねぎ もやし たけのこ にんじん ほししいたけ	ごめ なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	しお チキンブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ		734 kcal 22.2 g 27.5 g
24 金	ごはん ぶたにくの しょうがいため ぐだくさんみそじる	○ 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 だいこん もやし しめじ にんじん あおねぎ	ごめ さんおんとう かたくりこ なたねあぶら こんにゃく	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
27 月	ごはん しろみさかなの チリソース はるさめスープ	○ たら ぶたにく	しろねぎ はくさい もやし しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ	ごめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	トマトケチャップ トウバンジャン こいくちしょうゆ チキンブイヨン しお さけ こいくちしょうゆ こしょう		618 kcal 24.1 g 15.5 g
28 火	ごはん きりぼしだいこんと じゃがいものにももの ばいにくあえ	○ ぶたにく あぶらあげ もやし こまつな にんじん コーン	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん もやし こまつな にんじん コーン	ごめ じゃがいも なたねあぶら さんおんとう しょうはくとう ごまあぶら	みりん こいくちしょうゆ さけ けずりぶし ばいにくペースト こめず こいくちしょうゆ		617 kcal 21.7 g 15.3 g
29 水	ごはん とりそぼろとんのぐ きのこのみそじる	○ とりにく とりにく あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ コーン にんじん ほししいたけ グリンピース しょうが たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ あおねぎ	ごめ さんおんとう かたくりこ きりぼしだいこん きりぼしだいこん	こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし けずりぶし		575 kcal 23.7 g 14.3 g
30 木	ごはん とうふのうまに きゅうりとわかめの すのもの	○ やきとうふ ぶたにく きぬあつあげ わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが きゅうり	ごめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ しろうりこま しろうりこま 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 こめず こいくちしょうゆ		568 kcal 22.2 g 12.1 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（やさいカレー）は、アレルギー28品目を使用していません。

こんがつ しょう よてい 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。
○ごめ ○あおねぎ ○たけのこ ○なす



6日（月）賀茂なす、9日（木）とびうおは、京都府産を使用する予定です。
2日（木）、7日（火）の鶏肉は、国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業
として、京都産地鶏を使用する予定です。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。