

8、9かつ よていにこんだてひょう(B)

小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	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
8月							
30水	ごはん ガバオライスのぐ チンゲンサイのスー	○	とりひきにく ぶたひきにく だいす	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんにく	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイヨン パジルペースト こしょう オイスターソース しお	587 kcal 22.4 g 17.7 g
31木	ひじきごはん ししゃもの いそべからあげ キャベツの みそしる	○	とりにく ひじき	にんじん	こめ さんおんとう 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 みりん さけ けずりぶし	616 kcal 24.0 g 20.0 g
9月							
1金	ミルクパン チキンと スッキーニの ハーブいため トマトスープ	○	とりにく	ズッキーニ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう しろワイン オールスパイス パジルこ	573 kcal 27.9 g 18.9 g
4月	ごはん ブルコギ キムチスープ	○	きゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ しめじ りょくどうもやし にら にんじん	さんおんとう こまあぶら なたねあぶら しろいりこま かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ コチジャン	594 kcal 24.1 g 17.0 g
5火	ごはん ぶたにくと キャベツのみそいため すましじる	○	ぶたにく あかみそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	さんおんとう なたねあぶら	しお こしょう さけ	587 kcal 24.7 g 14.7 g
6水	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	○	ぶたひきにく 豆腐 あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	さんおんとう かたくりこ こまあぶら 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	605 kcal 22.0 g 16.9 g
7木	ごはん だらのねぎあんかけ ぶたじる	○	たら (こなつき)	あおねぎ しょうが	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん	633 kcal 27.7 g 18.9 g
8金	あじつけパン なつやさいの トマトに ひじきのサラダ	○	とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん ズッキーニ なす ピーマン トマトみず	さんおんとう オリーブオイル	チキンブイヨン トマトケチャップ トマトピューレ こしょう こいくちしょうゆ しお	594 kcal 25.6 g 18.7 g
11月	ごはん かもなすの みそあんかけ さわにわん	○	ぶたひきにく あかみそ	かもなす たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	さけ みりん けずりぶし こいくちしょうゆ しお	638 kcal 22.7 g 22.0 g
12火	ごはん このぼんどのぐ はいにくあえ	○	たまご かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん みつば	さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	595 kcal 22.7 g 15.9 g
13水	ごはん ぎわらのごうみやき キャベツのおかかあえ なめこじる	○	ぎわら	たまねぎ	さんおんとう しろいりこま	こいくちしょうゆ みりん いちみつとうがらし	619 kcal 30.3 g 17.2 g
14木	のざわなごはん さんぞくやき おおひらじる	○	いとかつお	キャベツ こまつな にんじん		こいくちしょうゆ	
			豆腐 とりにく あかみそ しんしゅうみそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ		けずりぶし	
				のざわなづけ	こめ しろいりこま	だしこんぶ さけ しお	673 kcal 26.4 g 24.3 g
			とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ	
				こぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく じゃがいも	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	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
15金	ナン にこにこ キーマカレー カチュンバルサラダ	○	とりひきにく ひよこめ	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	しお カレーミ カレールウ こいくちしょうゆ こしょう きゅうり にんじん コーン オリーブオイル しょうはくとう	631 kcal 27.8 g 25.0 g
19火	ごはん さばのしおやき ごもくにまめ かぼちゃのみそしる	○	さば だいす ちくわ こんぶ	にんじん	こんにゃく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ けずりぶし	674 kcal 33.4 g 20.4 g
20水	ごはん ハッシュドビーフ かいそうサラダ	○	きゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	こめ なたねあぶら	あかワイン ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース こしょう こいくちしょうゆ しお	641 kcal 21.1 g 17.6 g
21木	むぎいり たきこみごはん カオマンガイのぐ コンソメスープ	○	「Healthy and nutritious KhaoManGai set」 ～けんこうでえいようたっぶり むぎいりカオマンガイ～	にんにく しょうが	こめ むぎ なたねあぶら	チキンブイヨン しお こしょう	578 kcal 26.7 g 14.4 g
22金	こがたパン ミートスパゲティ 「Smile pasta plate」 ～えがおになりたいひとのためのしよくじ～	○	とりにく しんしゅうみそ	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ	さんおんとう こまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ しお オイスターソース さけ しモンかじゅう こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	621 kcal 24.5 g 19.1 g
25月	にんじんのマリネ オレンジゼリー	○	ツナ	にんにく えだまめ	しょうはくとう オリーブオイル オレンジゼリー	こめす しお こしょう	642 kcal 24.5 g 15.9 g
26火	ごはん とりにくと きりぼしだいこんの ごまマヨあえ	○	とりにく	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ さけ しお	589 kcal 21.6 g 14.3 g
27水	ごはん どうふのちゅうかに ほうれんそうの ちゅうかあえ	○	とりにく	しょうが	かたくりこ さんおんとう なたねあぶら	こめす こいくちしょうゆ さけ	709 kcal 26.0 g 25.3 g
28木	ごはん あじのねぎみそやき つきみじる おつきみゼリー	○	あじ しろみそ しんしゅうみそ	あおねぎ	さんおんとう	さけ みりん	627 kcal 27.6 g 11.8 g
29金	こくとうパン チキンとポテトの カレーいため	○	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	さといも しらたまだんご	さけ うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし	614 kcal 28.0 g 17.0 g
	コーン クリームスープ	○	ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	コーン クリームコーン たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	

※ 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(やさしいカレー)は、アレルギー28品目を使用していません。

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 ○なす ○きゅうり ○チンゲンサイ ○こまつな



カミカメニューの日に
登場するカム君です。