

# 8、9ヶ月 よていにんだけひょう(B)

木津川市立  
学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 からだのうらわの 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	小学校
8月								
30水	ごはん ガバオライスのぐ チングンサイのスープ	○	とりひきにく ピーマン ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ チングンサイ えのきだけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが	こめ さんおんとう なたねあぶら こいくちしようゆ チキンブイヨン バジルペースト こしょう オイスターソース しお チキンブイヨン うすくちしようゆ しお こしょう さけ		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 キャベツのみぞしる	○	とりにく ひじき ししゃも あおのり	にんじん しょうが	こめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら あぶらあげ あかもそ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	うすくちしようゆ しお だしこんぶ こいくちしようゆ みりん さけ けずりふし	616 kcal 24.0 g 20.0 g	
9月								
1金	ミルクパン チキンとズッキーニのハーピーフ	○	とりにく	ミルクパン ズッキーニ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	ミルクパン じゃがいも オリーブオイル オールスパイス バジル		573 kcal 27.9 g 18.9 g	
2木	トマトスープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	トマトケチャップ しお トマトピューレ チキンブイヨン うすくちしようゆ こしょう			
3水	ごはん フルコギ	○	きゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にんじん	こめ さんおんとう こまあぶら こまあぶら しろいりこま かたくりこ	こいくちしようゆ さけ コチジャン	594 kcal 24.1 g 17.0 g	
4月	キムチスープ		ぶたにく	りょくどうもやし たまねぎ にんじん はくさいキムチ ほしいだけ にら	ごまあぶら なたねあぶら チキンブイヨン さけ うすくちしようゆ しお			
5火	ごはん ぶんにくとキャベツのみぞいため すまじる	○	ぶたにく あかもそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	こめ さんおんとう なたねあぶら うすくちしようゆ しお けずりふし	587 kcal 24.7 g 14.7 g		
6水	ごはん マーボーどうぶ もやしのナムル	○	ぶたひきにく どうぶ	にんじん たまねぎ あおねぎ りょくどうもやし にんじん	さけ こいくちしようゆ トウパンジャン しお こしょう しろすりごま しろいりこま こまつな		605 kcal 22.0 g 16.9 g	
7木	ごはん たらのねぎあんかけ ぶたじる	○	たら(こなつき) ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかもそ	あおねぎ しょうが だいこん にんじん こぼう あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ みりん こめず こいくちしようゆ しお	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	あじつけパン たまねぎ かぼちゃ にんじん ズッキーニ なす ピーマン	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 こいくちしようゆ しお ノンエッグマヨネーズ		594 kcal 25.6 g 18.7 g	
9水	ごはん かもなすのみそあんかけ さわにわん	○	ひじき ツナ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	こめ かもなす たまねぎ にんじん かたくりこ こめず こいくちしようゆ しお こしょう	638 kcal 22.7 g 22.0 g		
10木	ごはん このはどんのぐ 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 りょくどうもやし こまつな	こめ さんおんとう かたくりこ さけ けずりふし じょうはくとう こまあぶら ぱいにくベースト こめず こいくちしようゆ		595 kcal 22.7 g 15.9 g	
11火	ごはん さわらのこうみやき キャベツのおかあえ なめこじる	○	さわら	たまねぎ いとかつお どうぶつ とりにく あかもそ しんしゅうみそ あぶらあげ	こめ さんおんとう しろいりこま こいくちしようゆ みりん こめ じょうはくとう こまあぶら ぱいにくベースト こめず こいくちしようゆ		619 kcal 30.3 g 17.2 g	
12木	のざわなごはん さんざくやき おおひらじる	○	とりにく	のざわなづけ にんにく しょうが ごぼう たいこん にんじん	こめ じろいりこま だしこんぶ さけ しお しお こしょう さけ うすくちしようゆ しお けずりふし		673 kcal 26.4 g 24.3 g	
13木								食育の日 献立 ～長野県～
14木								

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 からだのうらわの 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 カチュンパルサラダ	○	とりひきにく ひよこまめ ササミフレーク	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり にんじん コーン	じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル じょうはくとう	ナン シチュー カレールウ レモンかじゅう こしょう うすくちようゆ クミン	631 kcal 27.8 g 25.0 g
19火	ごはん さはのしあやき こもくにまめ かほちゃんみぞしる	○	さば こもくにまめ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかもそ	にんじん にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ あおねぎ	こめ こにくちようゆ さけ うすくちようゆ けずりふし けずりふし		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 ひじき くきわかめ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	こめ じょうはくとう	あがワイン ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース こしょう こにくちようゆ 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 KhaomGai set J ～けんこうでえいとうぱり むぎいりカオマンガイ～ とりにく しんしゅうみそ ベーコン	にんにく しうが にんにく しうねぎ	こめ むぎ なたねあぶら さんおんとう こまあぶら かたくりこ	チキンブイヨン しお こしょう こにくちようゆ しお オイスターソース さけ レモンかじゅう こしょう	578 kcal 26.7 g 14.4 g
22金	ごがたパン ミートスパゲティ 「Smale pasta plate」 ～えがおになりたいひとためのしょくじ～ にんじんのマリネ オレンジゼリー	○	あいひきにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトみすに	スパゲティ なたねあぶら にんじん えだまめ	しお トマトケチャップ トマトピューレ あがワイン ウスターソース こしょう じょうはくとう オリーブオイル オレンジゼリー	621 kcal 24.5 g 19.1 g
25月	ごはん とりにくと じゃがいものもの ぎりぼしだいこんの ごママヨあえ	○	どりにく ツナ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん にんじん きゅうり	こめ じゃがいも こにくち しょうが さやいんげん ノンエッグマヨネーズ じょうはくとう しろいりごま しそりごま	こめ うすくちようゆ けずりふし うすくちようゆ さけ しお ノンエッグマヨネーズ じょうはくとう しろいりごま しそりごま	642 kcal 24.5 g 15.9 g
26火	ごはん とうふのちゅうかに ほうれんそうの ちゅうかあえ	○	とうふのちゅうかに チキンハム	にんじん たけのこ たまねぎ ほうれんそう コーン りょくどうもやし にんじん	こめ さんおんとう かたくりこ にんにく にんにく にんじん にんじん	こにくちようゆ うすくちようゆ けずりふし うすくちようゆ さけ じょうはくとう からし	589 kcal 21.6 g 14.3 g
27水	ごはん どりにくの あげつけ くだくさんみぞしる	○	どりにく あぶらあげ あかもそ しんしゅうみそ	しょが だいこん りょくどうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こめ かたくりこ さんおんとう なたねあぶら にんじん にんじん	こめず こにくちようゆ さけ けずりふし	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 しづみそ にんじん たいこん あおねぎ おつきみゼリー	あおねぎ にんじん たいこん あおねぎ 木津幼稚園のこどもたちが植えた九条ねぎを28日(木)の給食に使用します！	こめ さんおんとう さといも しらたまだんこ さけ うすくちようゆ しお みりん けずりふし おつきみゼリー	627 kcal 27.6 g 11.8 g	
29金	ごくとうパン チキンとポテトの カレーいため コーン クリームスープ	○	どりにく ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン クリームコーン たまねぎ にんじん バセリ	ごくとうパン じょうはくとう たまねぎ にんじん バセリ じゃがいも なたねあぶら にんじん バセリ	しお カレーこ ウスターソース トマトケチャップ こしょう チキンブイヨン うすくちようゆ しお	614 kcal 28.0 g 17.0 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・脂質は中学生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ワ (やさいカレー) は、アレルゲン28品目を使用していません。

ごんぎょう よてい きづかわせん しきせい  
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 ○きゅうり ○チングンサイ ○こまつな

カミカミメニューの日に  
登場するカム君です。

