

# 10がつ よていにんでてひょう(B)

小学校

| 日   | 献立名                                               | 牛乳 | 赤の仲間<br>体をつくるものになる                        | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                    | 黄の仲間<br>エネルギーのもとになる                                     | その他                                                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|---------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 2月  | むぎごはん<br>とりそぼろどんぐり<br>のっぺいじる                      | ○  | とりひきにく<br>あぶらあげ 豆腐                        | たまねぎ コーン にんじん<br>グリーンピース しょうが<br>ほししいたけ<br>にんじん ほししいたけ<br>だいこん あおねぎ | さんおんどう かたくりこ<br>こんにゃく さといも<br>かたくりこ                     | こいくちしょうゆ みりん<br>さけ しお けずりぶし<br>みりん さけ けずりぶし<br>しお うすくちしょうゆ              | 583 kcal<br>23.0 g<br>15.3 g |
| 3火  | ごはん<br>あじのごまやき<br>むらさきずきん<br>こんさいのみそじる            | ○  | あじ<br>むらさきずきん<br>豆腐 あぶらあげ<br>しんじゅうみそ あかみそ | しょうが<br>むらさきずきん<br>だいこん ごぼう にんじん<br>あおねぎ                            | しろいりごま                                                  | さけ こいくちしょうゆ<br>みりん<br>しお<br>けずりぶし                                       | 596 kcal<br>28.4 g<br>15.8 g |
| 4水  | ごはん<br>ホイコーロー<br>とりにくのフォー                         | ○  | ぶたにく あかみそ<br>とりにく                         | キャベツ にんじん にんにく<br>たまねぎ りょくどうもやし<br>チンゲンサイ にんじん                      | さんおんどう ごまあぶら<br>なたねあぶら かたくりこ<br>フォー なたねあぶら              | しお こしょう さけ<br>コチジャン<br>チキンブイヨン こしょう<br>うすくちしょうゆ しお                      | 597 kcal<br>25.0 g<br>14.2 g |
| 5木  | さつまいもごはん<br>いりとり<br>豆腐とわかめの<br>みそじる               | ○  | とりにく<br>豆腐 あぶらあげ わかめ<br>しんじゅうみそ あかみそ      | ごぼう たけのこ にんじん<br>さやいんげん<br>たまねぎ にんじん あおねぎ                           | こめ さつまいも<br>なたねあぶら くらいりごま<br>こんにゃく さんおんどう<br>なたねあぶら     | うすくちしょうゆ しお<br>さけ だしこんぶ<br>こいくちしょうゆ さけ<br>みりん うすくちしょうゆ<br>しお<br>けずりぶし   | 627 kcal<br>25.3 g<br>18.0 g |
| 6金  | しゃくパン<br>ブルーベリージャム<br>ぶたにくの<br>ケチャップいため<br>シラススープ | ○  | ぶたにく<br>ベーコン                              | たまねぎ にんじん<br>シラス たまねぎ にんじん<br>りょくどうもやし パセリ                          | しゃくパン<br>ブルーベリージャム<br>なたねあぶら<br>なたねあぶら                  | さけ トマトケチャップ<br>ウスターソース しお<br>チキンブイヨン こしょう<br>こいくちしょうゆ しお<br>うすくちしょうゆ さけ | 588 kcal<br>23.2 g<br>20.3 g |
| 10火 | ごはん<br>さんまのかぼやき<br>きのこのみそじる                       | ○  | さんま(こなづき)<br>とりにく しんじゅうみそ<br>あかみそ         | しょうが<br>たまねぎ にんじん しめじ<br>えのきたけ あおねぎ                                 | さんおんどう なたねあぶら                                           | こいくちしょうゆ さけ<br>みりん<br>けずりぶし                                             | 662 kcal<br>24.5 g<br>22.7 g |
| 11水 | ごはん<br>にこにこ<br>あきやさいカレー<br>ブルーツボンチ                | ○  | ぶたにく<br>ぶたにく                              | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん しめじ<br>ももかん りんごかん<br>みかんかん                   | さつまいも さといも<br>なたねあぶら<br>りんごゼリー<br>マスカットゼリー              | カレーこ カレールウ<br>しお こしょう<br>こいくちしょうゆ                                       | 677 kcal<br>19.9 g<br>15.9 g |
| 12木 | ごはん<br>ぶたにくとだいこんの<br>ちゅうかに<br>ちゅうかふうサラダ           | ○  | ぶたにく きぬあつあげ<br>チキンハム                      | だいこん にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ しょうが<br>にんにく<br>ごまつな りょくどうもやし<br>にんじん コーン  | さんおんどう なたねあぶら<br>ごまあぶら かたくりこ<br>しろいりごま じゃうはくどう<br>ごまあぶら | チキンブイヨン<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>さけ しお<br>ごめす からしこ<br>こいくちしょうゆ        | 605 kcal<br>23.7 g<br>16.4 g |
| 13金 | あじつけパン<br>タンドリニチキン<br>はくさいのスープ                    | ○  | とりにく ヨーグルト<br>ベーコン                        | はくさい にんじん しめじ<br>ごまつな                                               | じゃがいも                                                   | しお こしょう カレーこ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>チキンブイヨン こしょう<br>しお うすくちしょうゆ      | 655 kcal<br>26.8 g<br>28.1 g |
| 16月 | ごはん<br>ねぎとだけこの<br>はるまき<br>スンドubuチヂ                | ○  | はるまき<br>ぶたにく 豆腐                           | にんにく はくさいキムチ<br>はくさい たまねぎ にら<br>りょくどうもやし にんじん                       | なたねあぶら<br>なたねあぶら ごまあぶら                                  | うすくちしょうゆ みりん<br>しお さけ こしょう<br>チキンブイヨン                                   | 593 kcal<br>17.0 g<br>15.6 g |
| 17火 | ごはん<br>まぐろのあますがけ<br>いものおづけぱど<br>りんご               | ○  | まぐろ<br>ぶたにく しんじゅうみそ<br>あかみそ               | しょうが<br>はくさい にんじん ごぼう<br>しいたけ あおねぎ<br>りんご                           | かたくりこ なたねあぶら<br>さんおんどう<br>いももち                          | しお さけ ごめす<br>こいくちしょうゆ<br>けずりぶし                                          | 688 kcal<br>30.0 g<br>16.7 g |
| 18水 | ごはん<br>ごうやとうふの<br>たまごとし<br>きりぼしだいこんの<br>すのもの      | ○  | ごうやとうふ とりにく<br>たまご                        | たまねぎ にんじん みつば<br>きゅうり きりぼしだいこん<br>にんじん                              | さんおんどう かたくりこ<br>じゃうはくどう しろいりごま<br>しろすりごま                | こいくちしょうゆ みりん<br>うすくちしょうゆ さけ<br>しお けずりぶし<br>ごめす しお<br>うすくちしょうゆ           | 615 kcal<br>27.7 g<br>16.8 g |

| 日   | 献立名                                   | 牛乳 | 赤の仲間<br>体をつくるものになる               | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                               | 黄の仲間<br>エネルギーのもとになる                                      | その他                                                                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|---------------------------------------|----|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 19木 | ごはん<br>チャブチエ<br>ちゅうかふう<br>にくだんこスープ    | ○  | ぶたひきにく<br>にくだんこ                  | にんじん たまねぎ キャベツ<br>ほししいたけ にら にんにく<br>はくさい にんじん<br>りょくどうもやし あおねぎ | こめ<br>はるさめ なたねあぶら<br>さんおんどう ごまあぶら<br>しろいりごま<br>ごまあぶら     | さけ しお みりん<br>こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>いちみつがらし<br>チキンブイヨン しお<br>うすくちしょうゆ | 587 kcal<br>21.3 g<br>16.2 g |
| 20金 | ミルクパン<br>ポトフ<br>ほうろくサラダ               | ○  | ポークウインナー<br>とりにく<br>ツチ           | たまねぎ キャベツ<br>にんじん パセリ<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>コーン                 | じゃがいも オリーブオイル<br>じょうはくどう なたねあぶら                          | チキンブイヨン しお<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう しろワイン<br>こいくちしょうゆ<br>ごめす                        | 593 kcal<br>24.7 g<br>19.3 g |
| 23月 | ごはん<br>ぎゅうにくと<br>ごぼうのしぐれに<br>さつまじる    | ○  | ぎゅうにく<br>とりにく しんじゅうみそ<br>あかみそ    | ごぼう しょうが<br>だいこん にんじん<br>ほししいたけ あおねぎ                           | こめ<br>いとこんにゃく なたねあぶら<br>さんおんどう<br>さつまいも こんにゃく            | こいくちしょうゆ みりん<br>さけ<br>けずりぶし さけ                                                 | 613 kcal<br>24.9 g<br>15.2 g |
| 24火 | ごはん<br>どりのさっぱりに<br>ごまつなごまあえ           | ○  | どりにく あつあげ<br>さけ                  | たけのこ にんじん<br>さやいんげん<br>キャベツ ごまつな<br>にんじん                       | こめ<br>こんにゃく じゃがいも<br>さんおんどう<br>じょうはくどう しろいりごま<br>しろすりごま  | けずりぶし ごめす さけ<br>こいくちしょうゆ みりん<br>こいくちしょうゆ                                       | 566 kcal<br>23.6 g<br>12.1 g |
| 25水 | ごはん<br>ごきつねどんぐり<br>ほうろくそうのみそじる        | ○  | どりにく あぶらあげ<br>豆腐 しんじゅうみそ<br>あかみそ | たまねぎ にんじん<br>あおねぎ しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>ほうろくそう                  | さんおんどう なたねあぶら<br>じゃがいも                                   | さけ みりん しお<br>こいくちしょうゆ<br>けずりぶし                                                 | 635 kcal<br>25.5 g<br>19.2 g |
| 26木 | くりいりふきよせごはん<br>さばのしおやき<br>けんちんじる      | ○  | どりにく<br>さば<br>豆腐 あぶらあげ           | えだまめ にんじん しめじ<br>たまねぎ にんじん ごぼう<br>えのきたけ あおねぎ                   | こめ くり なたねあぶら<br>だしこんぶ しお みりん<br>うすくちしょうゆ さけ              | だしこんぶ しお みりん<br>うすくちしょうゆ さけ<br>けずりぶし しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>さけ しお     | 558 kcal<br>27.8 g<br>17.0 g |
| 27金 | ごはん<br>わふうきのごまバグティ<br>ごぼうのごまマヨサラダ     | ○  | ベーコン とりにく<br>ツチ                  | たまねぎ にんじん<br>えのきたけ しめじ しいたけ<br>にんにく あおねぎ<br>ごぼう にんじん きゅうり      | スパゲティ なたねあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>しろすりごま<br>こめ               | しお こしょう みりん<br>さけ こいくちしょうゆ<br>ごめす しお                                           | 592 kcal<br>27.7 g<br>20.1 g |
| 30月 | ごはん<br>しろみさかなの<br>チリソース<br>ちゅうかふう     | ○  | たら(こなづき)<br>ぶたにく                 | しろねぎ<br>たけのこ にんじん あおねぎ<br>ほししいたけ チンゲンサイ<br>りょくどうもやし            | なたねあぶら さんおんどう<br>なたねあぶら ごまあぶら                            | トマトケチャップ<br>トウバンジャン<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ しお<br>さけ こしょう<br>チキンブイヨン           | 590 kcal<br>25.0 g<br>16.2 g |
| 31火 | コーンピラフ<br>かぼちゃの<br>クリームシュー<br>ブレンチザラダ | ○  | どりにく ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう<br>チキンハム | たまねぎ かぼちゃ にんじん<br>グリーンピース<br>キャベツ きゅうり にんじん                    | こめ オリーブオイル<br>じゃがいも ごめぎこ<br>バター なたねあぶら<br>なたねあぶら じょうはくどう | しお コンソメ こしょう<br>パセリ<br>さけ しお こしょう<br>ごめす しお こしょう<br>こいくちしょうゆ                   | 630 kcal<br>23.1 g<br>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。  
※ 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。  
※ 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。  
※ 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  
登場するカム君です。

10がつ よてい きつねさん しゅうい  
今日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 ○ほうろくそう ○チンゲンサイ

