

11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 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
山城中学校リクエスト献立							
1 水	ごはん すきやきぶうに きゅうりとわかめの すのもの	○	ぎゅうにく やきとうふ わかめ ちりめんじゃこ	はくさい たまねぎ しゅんぎく あおねぎ きゅうり	なだねあぶら さんおんどう いとこんにゃく やきふ しろいりごま しろすりごま しょうはくとう	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめす こいくちしょうゆ	605 kcal 24.0 g 15.6 g
2 木	ねぶかめし わぶうきのごはんバーダ かぶのみぞしる	○	あぶらあげ はんバーダ あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	あおねぎ しめじ えのきだけ あおねぎ かぶ にんじん かぶ(は)	こめ さんおんどう かたくりこ なだねあぶら	うすくちしょうゆ さけ みりん だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	628 kcal 25.0 g 20.5 g ※秋しまい 献立
木津中学校リクエスト献立							
6 月	ごはん どりにくのおてりやき くきわかめのいために ぶたじる	○	どりにく くきわかめ ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	こめ さんおんどう かたくりこ しろいりごま ごまあぶら さんおんどう こんにゃく	こいくちしょうゆ みりん さけ こいくちしょうゆ けずりぶし さけ		685 kcal 29.4 g 23.9 g
7 火	ごはん にんにくピーナカレー フルーツしらたま	○	ぎゅうにく にんにく ももかん	どりにく しょうが 玉ねぎ にんじん マスカットセリー いちごセリー しらたまだんご	こめ じゃがいも なだねあぶら カレーご しょうが しお カレールー こいくちしょうゆ		704 kcal 21.1 g 16.8 g
8 水	ごはん くじらの クチャップソース こんさいのみすましじる	○	くじらにく とうふ どりにく	しょうが だいにん にんじん はししいたけ ごぼう あおねぎ えのきだけ	こめ かたくりこ なだねあぶら さんおんどう うすくちしょうゆ しお けずりぶし		617 kcal 29.7 g 15.1 g いっしょの白 献立
木津南中学校リクエスト献立							
9 木	キムチチャーハン どりのからあげ はるさめスープ	○	ぶたにく どりにく ぶたにく	はくさいキムチ 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 はくさい りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ はししいたけ しょうが	こめ ごまあぶら さんおんどう かたくりこ なだねあぶら はるさめ ごまあぶら なだねあぶら こしょう さけ	こいくちしょうゆ しお チキンフイヨン こしょう さけ みりん しお しょうが さけ こいくちしょうゆ チキンフイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう	677 kcal 26.9 g 27.0 g
木津第二中学校リクエスト献立							
10 金	あじつけパン チキンとポテトの ハーブいため ゴーイングクリームスープ	○	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 にんにく パセリ クリームゴーイング コーン たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも オリーブオイル しお しょうが オールスパイス バジル しろワイン チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお		637 kcal 28.3 g 20.1 g
13 月	ごはん ぶたにくとごぼうの みそいため たぬきじる かき	○	ぶたにく あかみそ さつまあげ あぶらあげ さけ	ごぼう にんじん たまねぎ あおねぎ だいにん にんじん しょうが えのきだけ あおねぎ かき	こめ さんおんどう なだねあぶら ごんにゃく うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん		612 kcal 23.5 g 15.7 g
泉川中学校リクエスト献立							
14 火	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	○	ぶたひきにく とうふ あかみそ しょうが りょくとうもやし にんじん こまつな	にんじん たまねぎ あおねぎ はししいたけ にんにく しょうが りょくとうもやし にんじん こまつな	さんおんどう かたくりこ ごまあぶら なだねあぶら しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう こめす こいくちしょうゆ しお	605 kcal 22.0 g 16.9 g
15 水	ごはん さけのもみじやき はくさいのみぞしる のりかつおぶりがけ	○	さけ あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	はくさい 玉ねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ フジエッグマヨネーズ	しお さけ けずりぶし のりかつおぶりがけ	654 kcal 28.3 g 22.5 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 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
16 木	こめ ぶたにくのおろしいだめ ビーコンのにゅうめん	○	ぶたにく どりにく かまぼこ	しめじ だいにん こまつな えのきだけ たまねぎ にんじん あおねぎ えのきだけ はししいたけ	こめ さんおんどう かたくりこ なだねあぶら ビーコン	こいくちしょうゆ さけ みりん しお うすくちしょうゆ しお けずりぶし	611 kcal 26.6 g 14.9 g
17 金	きなこあげパン ベーコンのズープに うみとほだけのザラダ	○	きなこ ベーコン どりにく だいす ツナ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン	こがだパン グラニューとう ふんとう なだねあぶら じゃがいも なだねあぶら じょうはくとう なだねあぶら しろいりごま	しお チキンフイヨン しお さけ うすくちしょうゆ こしょう こいくちしょうゆ こめす こいくちしょうゆ	590 kcal 23.3 g 24.9 g
20 月	ごはん ぶたにくの しょうがいため ☆ごまつな みそしる	○	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ とうふ	しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン はくさい こまつな しめじ にんじん あおねぎ	さんおんどう かたくりこ なだねあぶら じゃがいも	こいくちしょうゆ さけ みりん しお けずりぶし	606 kcal 24.6 g 17.0 g
21 火	ごはん じゃがぶたキムチ ほうれんそうの ちゅうかあえ	○	ぶたにく チキンハム	はくさいキムチ たまねぎ にんじん ちり ほうれんそう にんじん りょくとうもやし コーン	こめ じゃがいも ごんにゃく さんおんどう ごまあぶら しろいりごま こまつな じょうはくとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ こめす こいくちしょうゆ からし	587 kcal 19.7 g 12.9 g
22 水	ごはん にくみそなっとう だいがくいも ぬっぺじる	○	ひきわりなっとう とりひきにん あかみそ あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく だいにん ごぼう にんじん しめじ あおねぎ	こめ ごまあぶら さんおんどう さつまいも(やきいも) なだねあぶら かたくりこ さんおんどう ころいりごま こんにゃく さといも	こいくちしょうゆ さけ トウバンジャン こめす こいくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ みりん さけ しお こいくちしょうゆ	685 kcal 23.2 g 21.8 g いっしょの白 献立 ～茶城～
24 金	むぎごはん ほうけのしおやき だいすどひじき あぶらあげ みぞれのおすまし	○	ほうけ だいす ひじき あぶらあげ どりにく かまぼこ	にんじん だいにん にんじん えのきだけ あおねぎ	こめ むぎ さんおんどう なだねあぶら	こいくちしょうゆ みりん けずりぶし うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	608 kcal 31.1 g 14.9 g 和食の白 献立
27 月	ごはん どりとごぼうの やなかわふう レモンあえ	○	どりにく たまご ちりめんじゃこ	たまねぎ ごぼう にんじん みつば はししいたけ キャベツ にんじん	こめ さんおんどう かたくりこ ごまあぶら	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 レモンかじゅう こいくちしょうゆ	571 kcal 24.2 g 12.6 g
28 火	ごはん ずぶだ ☆わかめスープ	○	ぶたにく わかめ どりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン たまねぎ チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん あおねぎ しょうが	こめ かたくりこ なだねあぶら さんおんどう ごまあぶら ごまあぶら なだねあぶら	こいくちしょうゆ しお トマトケチャップ こめす チキンフイヨン チキンフイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう	643 kcal 22.8 g 19.6 g
29 水	ごはん ちくげんに ささみのからみあえ	○	どりにく ちくわ ささみ わかめ	だいにん にんじん ごぼう れんこん だいのこ さやいんげん きゅうり にんじん	こめ さといも ごんにゃく さんおんどう なだねあぶら マロニー じょうはくとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ さけ からしこ こめす こいくちしょうゆ	603 kcal 27.1 g 13.0 g
30 木	きりぼしごはん さばのこうみやき ぶゆやさのみぞしる	○	あぶらあげ ちりめんじゃこ さば あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	にんじん きりぼしだいにん たまねぎ ほうれんそう にんじん だいにん はくさい えのきだけ あおねぎ	こめ さんおんどう しろいりごま	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし さけ こいくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ みりん いちみつがらし けずりぶし	657 kcal 30.6 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。
※ 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ー(やさしいカレー)は、アレルギー28品目を使用していないです。

カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

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 ○しゅんぎく ○だいにん
○たけのこ ○チンゲンサイ ○ほうれんそう



★梅美台小学校の3年生が植
えた九条ねぎが20日、28日
に登場します!

