木津川市立
学校給食センター

12がつ　よていにんだてひょう(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
1 金	こくとうパン	○			こくとうパン		595 kcal 26.0 g 19.0 g
	チリコンカン		ミックスビーンズ (だいず、いんげんまめ) あいびきにく	たまねぎ　にんじん にんにく　トマトみずに	さんおんとう　なたねあぶら	トマトケチャップ　しお ウスターソース　あかワイン こしょう　チリパウダー クミン　ナツメグ	
	コンソメスープ		ぶたにく	はくさい　たまねぎ にんじん　コーン　パセリ	なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ　しお	
4 月	ごはん	○			こめ		602 kcal 24.9 g 15.2 g
	あつあげとぶたにくの みそいため		ぶたにく　きぬあつあげ しんしゅうみそ　あかみそ	たまねぎ　にんじん しろねぎ　しょうが	さんおんとう　なたねあぶら	さけ　みりん　しお	
	すましじる		とうふ　かまぼこ	たまねぎ　にんじん えのきたけ　あおねぎ ほししいたけ		うすくちしょうゆ　しお けずりぶし	
5 火	ごはん	○			こめ		565 kcal 22.0 g 14.6 g
	みぞれなべ		ぶたにく	はくさい　しいたけ　にんじん だいこん　りょくとうもやし しゅんぎく　あおねぎ	マロニー	うすくちしょうゆ けずりぶし　だしこんぶ しお　さけ	
	みずなのさっぱりあえ		ささみフレーク	みずな　キャベツ　にんじん コーン	なたねあぶら　じょうはくとう	ばいにくペースト うすくちしょうゆ　こめず しお	
6 水	ごはん	○			こめ		611 kcal 23.0 g 17.4 g
	プルコギ		ぎゅうにく	にんにく　しょうが　たまねぎ しめじ　りょくとうもやし にら　にんじん	さんおんとう　ごまあぶら なたねあぶら　しろいりごま かたくりこ	こいくちしょうゆ　さけ コチジャン	
	ちゅうかふう たまごのコーンスープ		たまご　ベーコン	クリームコーン　たまねぎ はくさい　コーン　あおねぎ	ごまあぶら　かたくりこ	チキンブイヨン　さけ うすくちしょうゆ　しお こしょう	
7 木	わかめごはん	○	たきこみわかめ		こめ		609 kcal 23.5 g 15.1 g
	わかさぎのからあげ		わかさぎ	しょうが	かたくりこ　なたねあぶら	こいくちしょうゆ　さけ しお	
	☆かすじる		ぶたにく　とうふ しんしゅうみそ　あかみそ	ごぼう　だいこん　にんじん あおねぎ	こんにゃく	さけかす　けずりぶし	
8 金	こがたパン	○			こがたパン		635 kcal 25.1 g 26.0 g
	クリームスパゲティ		ベーコン　とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　はくさい しめじ　ほうれんそう	スパゲティ　バター こむぎこ　なたねあぶら	しお　チキンブイヨン さけ	
	ごぼうのツナマヨサラダ			ごぼう　にんじん　きゅうり	ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	こめず　しお	
11 月	ごはん	○			こめ		665 kcal 26.6 g 20.1 g
	チキンなんばん		とりにく	しょうが	かたくりこ　なたねあぶら さんおんとう	しお　さけ　こめず こいくちしょうゆ	
	そえキャベツ			キャベツ		うすくちしょうゆ	
	ノンエッグ タルタルソース				ノンエッグタルタルソース		
	けんちんじる		とうふ　あぶらあげ	だいこん　にんじん　ごぼう えのきたけ　あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし　しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ　さけ	
12 火	ごはん	○			こめ		642 kcal 30.4 g 16.6 g
	さわらのてりやき		さわら		さんおんとう　かたくりこ	こいくちしょうゆ　さけ みりん	
	いなかみそしる		とりにく　あぶらあげ しんしゅうみそ　あかみそ	だいこん　にんじん えのきたけ　あおねぎ	しらたまだんご	けずりぶし	
13 水	ごはん	○			こめ		601 kcal 21.0 g 13.8 g
	とうふのちゅうかに		とうふ　とりひきにく	にんじん　たけのこ　たまねぎ にら　しょうが　にんにく	さんおんとう　かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ チキンブイヨン　さけ	
	バンサンスー		チキンハム	にんじん　きゅうり りょくとうもやし	マロニー　じょうはくとう ごまあぶら	こめず　こいくちしょうゆ しお	
14 木	むぎごはん	○			こめ　むぎ		641 kcal 20.0 g 16.0 g
	にこにこ ふゆやさいカレー		ぶたにく	にんにく　しょうが　たまねぎ だいこん　にんじん ほうれんそう	じゃがいも　なたねあぶら	しお　カレーこ　こしょう カレールウ こいくちしょうゆ	
	フルーツ とうにゅうあんにん			ももかん　パインかん	とうにゅうあんにん		
15 金	コッペパン	○			コッペパン		567 kcal 24.5 g 18.7 g
	ぶたにくの ケチャップいため		ぶたにく	たまねぎ　にんじん あおピーマン	なたねあぶら	さけ　トマトケチャップ ウスターソース　しお	
	レンズまめのスープ		ベーコン　レンズまめ	たまねぎ　にんじん　セロリ にんにく	じゃがいも	チキンブイヨン うすくちしょうゆ　しお こしょう　パプリカこ	
18 月	ごはん	○			こめ		589 kcal 27.3 g 15.7 g
	もうかざめのたつたあげ		もうかざめのたつたあげ		なたねあぶら		
	ささかまぼこのみそしる		とりにく　ささかまぼこ わかめ　しんしゅうみそ あかみそ	だいこん　にんじん えのきたけ　あおねぎ		けずりぶし	食育の日献立 ～宮城県～

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
19 火	ごはん	○			こめ		546 kcal 22.5 g 10.1 g
	どりにくと かぼちゃのにもの		とりにく	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん しょうが　さやいんげん	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 うすくちしょうゆ　さけ けずりぶし　しお	
	ふゆやさいの ゆずふうみあえ		ちりめんじゃこ	はくさい　ほうれんそう にんじん		こいくちしょうゆ ゆずかじゅう	冬至献立
20 水	ピラフ	○	ポークウインナー	たまねぎ　にんじん　コーン	こめ　オリーブオイル	しお　こしょう チキンブイヨン	782 kcal 26.9 g 34.1 g
	ローストチキン		とりにく		さんおんとう　かたくりこ	しお　こしょう　みりん しろワイン こいくちしょうゆ	
	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 トマトピューレ チキンブイヨン　こしょう うすくちしょうゆ　しお	クリスマス献立
	おこめのチョコケーキ				おこめのチョコケーキ		

※　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。

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　○しゅんぎく

☆木津幼稚園の園児が植えた九条ねぎが8日に登場します！

～ あなたが知りたい給食レシピ ～ ホームページにて公開中！

1学期に実施しました「あなたが知りたい給食レシピ、教えてください！」アンケートへのご協力ありがとうございました。

沢山のリクエストをいただき、とてもうれしく思います。アンケートの結果をもとに、要望の多かったレシピをホームページにて公開しています。お家での献立作りにお役立てください。

↑レシピはこちらから