

7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
1月	ごはん ★じもとやさいと ぶたにくの ちゅうかいため ニラたまスープ	○	ぶたにく たまご ベーコン	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん オクラ きくらげ たまねぎ にんじん にら しょうが	さんおんどう ごまあぶら ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ しお こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	575 kcal 24.3 g 17.5 g
2火	ごはん どうふの ちゅうかに パンサンズー	○	どうふ とりひきにく 子キンハム	にんじん たけのこ にら たまねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり りよくとうもろこし	さんおんどう かたくりこ ごまあぶら マロニー じゃぼくどう 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 ごめず こいくちしょうゆ しお	567 kcal 20.9 g 13.8 g
3水	ごはん ぶたにくの しょうかいため どうがんの みそしる	○	ぶたにく とりにく しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン えのきたけ あおねぎ	さんおんどう なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん しお けずりぶし	561 kcal 25.8 g 14.7 g
4木	むぎいり わかめごはん とびうおの からあげ たなはたじる たなはたデザート	○	とびうお とりにく なす	にんにく しょうが オクラ たまねぎ にんじん ほししいたけ	さんおんどう なたねあぶら ピーラン たなはたデザート	こいくちしょうゆ さけ けずりぶし だしこんぶ しお うすくちしょうゆ みりん	583 kcal 21.8 g 13.6 g
5金	こがたパン なつやさいの パンネ レモンぶどうの サラダ	○	ぶたひきにく ツナ	なす スズキニ たまねぎ にんじん にんにく ビーマン キャベツ にんじん コーン	こがたパン パンネ オリーブオイル じお トマトケチャップ トマトピューレ こしょう ウスターソース あかワイン	しお トマトケチャップ トマトピューレ こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	550 kcal 23.7 g 19.8 g
8月	ごはん かいたくどんのぐ さわにわん	○	ぶたひきにく ひじき しんしゅうみそ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	さんおんどう なたねあぶら ごんにゃく	さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	566 kcal 23.4 g 16.5 g
9火	ごはん あじの なんばんづけ かぼちゃの みそしる	○	あじ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ たまねぎ しめじ かぼちゃ あおねぎ	かたくりこ なたねあぶら さんおんどう	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ こめず けずりぶし	647 kcal 29.3 g 18.6 g
10水	ごはん にこにこ なつやさいカレー 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 しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん なす まんがんにとうがらし きゅうり にんじん コーン	なたねあぶら じょうぼくどう なたねあぶら	カレーご こしょう しお カレーウ こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ からしこ うすくちしょうゆ こめず	617 kcal 22.0 g 18.9 g
11木	クファージュシー ゴーヤとちくわの あまからあげ もずくスープ シークワサー ゼリー	○	ぶたにく こんぶ ちくわ もずく ベーコン	にんじん あおねぎ ほししいたけ ゴーヤ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	こめ なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら さんおんどう しろいりこま	こいくちしょうゆ しお だしこんぶ さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	616 kcal 21.3 g 18.0 g
12金	ピタパン チリコンカン ツナマヨサラダ	○	ミックスピーンズ (だいず、いんげんまめ) あいびきにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに キャベツ きゅうり にんじん	ピタパン さんおんどう なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう チリパウダー クミン ナツメグ ごめず しお こしょう	541 kcal 27.0 g 21.3 g

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
16火	ごはん ほだてのブライ こまつなの みそしる のりかつお ふりかけ	○	ホタテブライ あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ とうふ	たまねぎ こまつな しめじ にんじん あおねぎ	ごまあぶら さんおんどう じゃがいも	けずりぶし のりかつおふりかけ	618 kcal 27.1 g 17.6 g
17水	ごはん カミカミ ぶたキムチ わかめスープ	○	ぶたにく わかめ ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ はくさいキムチ たけのこ あおねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん りよくとうもろこし しょうが チンゲンサイ あおねぎ	ごまあぶら さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら	しお さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	542 kcal 22.4 g 14.7 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。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

★昨年度、森に小学校の5年生（現在6年生）が総合的な学習の時間の中で「米の良さを知ってもらい、米の消費を増やそう」という課題に対し、ごはんのお供があると良いのではないかと考えた献立です。

こんげつ しょう よてい きつ がわし さん しゅくさい
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 ○スズキニ ○チンゲンサイ ○まんがんにとうがらし



～ あなたが知りたい給食レシピ、教えてください！ ～

木津川市では、家庭・地域との連携した食育を進める取組として、児童生徒のみなさんや、おうちの方々が知りたい給食レシピを募集しています。「もう一度食べたい」、「家族のみんなにも食べてほしい」、「家で作ってほしい」、「作りたい」などの声にお答えし、知りたい給食レシピを募集します。今月分に限らず、これまで木津川市で提供したことのあるメニューが対象です。

ぜひ、以下のQRコードからアンケートにお答えください。（締め切り：7月19日）

意見の多かったレシピをまとめて、お知らせする予定です。

