

7がつ よていこんだてひょう(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 火	ごはん ぶたにくのしょうがいため とうがんのみそしる	○	ぶたにく とりにく しんしゅうみそ あかみそ	しょうが ビーマン たまねぎ にんじん	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
2 水	ごはん どうぶちダ パンサンスー	○	ぶたにく どうぶ あつあげ あかみそ しんしゅうみそ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく	さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら	ゴチジャン さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン	553 kcal 20.6 g 13.7 g
3 木	えだまめゆかりごはん さばのたつたあげ さわにわん	○	さば ぶたにく	えだまめ しょうが	かたくりこ なたねあぶら さけ みりん	しお ゆかり こいくちしょうゆ さけ みりん	630 kcal 28.2 g 24.0 g
4 金	こがたパン なつやさいのペンネ レモンぶどうみのサラダ	○	ぶたひきにく ツナ	なす ズッキーニ にんじん ビーマン にんにく たまねぎ	こがたパン ペンネ オリーブオイル	しお トマトケチャップ トマトピューレ しお ウスターソース こしょう あかワイン	550 kcal 23.6 g 19.7 g
7 月	むぎいりわかめごはん わふうおろしハンバーグ たなほたじり	○	わかめ ハンバーグ	だいこん あおねぎ	こめ むぎ さんおんどう	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ こめず ゆずかじゅう けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みりん	577 kcal 23.8 g 15.2 g
8 火	ごはん あじのなんばんづけ かぼちゃのみそしる	○	あじ あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	しょうが たまねぎ にんじん 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	629 kcal 27.0 g 18.1 g
9 水	ごはん にんにく なつやさいカレー かいそうサラダ	○	とりにく 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 まかんじどうがらし	なたねあぶら	カレーこ こしょう カレールー こいくちしょうゆ しお	588 kcal 21.6 g 15.7 g
10 木	クワアージュシー ゴーヤとちくわの あまからあげ もずくスープ	○	ぶたにく こんぶ ちくわ もずくとりにく	にんじん あおねぎ ほししいたけ ゴーヤ	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 しるいりごま	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	562 kcal 22.2 g 15.7 g
11 金	ピタパン チリコンガン ツナマヨサラダ	○	ミックスビーンズ ぶたひきにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん	さんおんどう なたねあぶら ピタパン	トマトケチャップ しお ウスターソース こしょう あかワイン チリパウダー クミン ナツメグ	518 kcal 25.1 g 20.8 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
14 月	ごはん じゃがいものそばろに きゅうりとわかめの すのもの	○	とりひきにく きつまあげ わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんどう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし こめず こいくちしょうゆ	554 kcal 22.3 g 12.8 g
15 火	ごはん ぶたにくとたけのこの いためもの 三つたまスープ	○	ぶたにく たまご とりにく	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん オクラ 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	567 kcal 26.3 g 15.9 g
16 水	ごはん ごもくビーラン チンゲンサイのスープ	○	ぶたにく ちくわ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にら チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りよくとうもろこし しょうが	こめ ビーラン ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ 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 こしょう さけ	513 kcal 19.4 g 10.7 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。
 ※ カレーに使用しているルーは、アレルギー28品目を使用していません。
 ※ 加工食品や調味料の原材料、アレルギーについては、木津川市ホームページの「食物アレルギー対応給食」項目内の「年間・月間使用食品配合表」をご覧ください。



カミカミメニューの日に
登場するカミ君です。

こんげつ しよう よてい きつがわし さん しよくさい
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 ○まかんじどうがらし



～ 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17日)
 意見の多かったレシピをまとめて、12月にホームページでお知らせする予定です。

