

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
3月	むぎいり とうもろこしごはん どりにくの レモンいため とうふのあかだし	○	どりにく	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ	さけ しお だしこんぶ	570 kcal 26.2 g 14.6 g
4火	ごはん ピリから ぶたみそとんのぐ ドッグスープ	○	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん だけのこ にんじん しょうが	こめ さんおんどう ごまあぶら かたくりこ	しお トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ こしょう みりん	622 kcal 25.5 g 14.6 g
5水	ごはん どりにくの しちみやき キャベツの ゆかりあえ どうがンのみそじる	○	どりにく	キャベツ にんじん	こめ さんおんどう ごまあぶら しろいりこま	こいくちしょうゆ さけ しちみつがらし	649 kcal 26.1 g 22.2 g
6木	わかめごはん どびうおのからあげ だなはたじる だなはたせりー	○	だきこみわかめ どびうお	だまねぎ しょうが にんにく	こめ さんおんどう ごまあぶら しろいりこま	こいくちしょうゆ さけ しちみつがらし	618 kcal 23.0 g 13.5 g
7金	こがたパン なつやさいのペジネ うみとはだけのサラダ	○	ぶたひきにく	なす スクッキー にんじん ピーマン にんにく	こがたパン ペジネ オリーブオイル	トマトケチャップ しょう が トマトピューレ しお ウスターソース あかワイン	596 kcal 25.2 g 20.6 g
10月	ごはん あじのなんばんづけ こまつなのみそじる	○	あじ	たまねぎ にんじん あおねぎ	かたくりこ だまねぎ さんおんどう	しお しょうゆ さけ こいくちしょうゆ こめず	661 kcal 27.5 g 18.4 g
11火	ごはん チンジャオロース わかめと たまごのスープ	○	ぶたにく	しょうが にんにく だけのこ あかパプリカ ピーマン	こめ ごまあぶら さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース	578 kcal 23.2 g 16.0 g
12水	ごはん ぶたじゃが きりぼしだいこんの すのもの	○	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん	こめ じゃがいも いとこんにゃく さんおんどう だまねぎ	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ	606 kcal 19.8 g 13.0 g
13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	○	ぶたにく こんぶ	にんじん あおねぎ ほししいたけ	こめ だまねぎ	こいくちしょうゆ しお だしこんぶ さけ	590 kcal 20.9 g 17.8 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
14金	ピタパン チリゴシガシ ツナマヨサラダ	○	ミックスビーンズ (だいず いんげんまめ) ぶたひきにく	だまねぎ にんじん にんにく トマトみず	ピタパン さんおんどう だまねぎ	トマトケチャップ クミン ウスターソース あかワイン しお しょうゆ ナツメグ チリパウダー	560 kcal 26.4 g 22.0 g
18火	ごはん だにこ なつやさいカレー フルーツ ナタデココ	○	どりにく	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん なす まんがんじとうがらし	こめ だまねぎ	カレーこ しょうゆ しお カレー粉 こいくちしょうゆ	620 kcal 21.0 g 12.9 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(やさいカレー)は、アレルギー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。

こんがつしょう よてい きつがわしさん しゅきい
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 ○まんがんじとうがらし ○スッキーニ ○たまねぎ



～ 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、あなた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!」などの声にお応えし、
 知りたい給食レシピを募集します。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20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。

