

7月 予定献立表 (B)

木津川市立
学校給食センター

中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 金	小型パン	○					小型パン			758 kcal 31.0 g 27.8 g
	夏野菜のパンネ		豚ひき肉		にんじん 青ピーマン	なす スッキーニ 玉ねぎ にんにく	パンネ	オリーブオイル	トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう	
	枝豆サラダ		ツナ			キャベツ コーン きゅうり えだまめ		ノンエッグ マヨネーズ	米酢 塩 からし粉	
4 月	ごはん	○					米			759 kcal 30.2 g 19.7 g
	豚肉のしょうが炒め		豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが 玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	
	夏野菜のみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ		かぼちゃ 青ねぎ	なす 玉ねぎ			削り節	
5 火	ごはん	○					米			727 kcal 24.6 g 15.1 g
	鶏肉とじゃがいもの煮物		鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 削り節 薄口しょうゆ 酒 塩	
	キャベツのおかか和え		花かつお		小松菜 にんじん	キャベツ			濃口しょうゆ	
6 水	ごはん	○					米			817 kcal 30.3 g 18.8 g
	あじの竜田揚げ		あじ			しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	
	七夕汁		鶏肉		オクラ にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	ビーフン		削り節 だし昆布 薄口しょうゆ 塩 みりん	
7 木	ごはん	○					米			716 kcal 25.6 g 18.9 g
	マーボーなす		豚ひき肉 赤みそ		にんじん 青ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン	
	わかめスープ		鶏肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	玉ねぎ しょうが 緑豆もやし		ごま油 なたね油	チキンフイオン 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
8 金	コッペパン	○					コッペパン			786 kcal 31.2 g 22.5 g
	チリコンカン		手亡豆 豚肉		にんじん	玉ねぎ	三温糖	なたね油	トマトケチャップ ウスターソース 塩 赤ワイン こしょう	
	コーンクリームスープ		ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ クリームコーン	じゃがいも		チキンフイオン 薄口しょうゆ 塩	
11 月	ごはん	○					米			728 kcal 29.7 g 20.2 g
	チンジャオロース		豚肉		赤パプリカ 青ピーマン	しょうが にんにく たけのこ	三温糖 片栗粉	ごま油	濃口しょうゆ 酒 オイスターソース	
	中華風かき玉汁		鶏肉 鶏卵		チンゲンサイ にんじん	白菜 玉ねぎ 干しいたけ	片栗粉	ごま油	酒 チキンフイオン 薄口しょうゆ 塩	
12 火	ごはん	○					米			792 kcal 36.5 g 22.7 g
	鶏肉の七味焼き		鶏肉		青ねぎ	しょうが にんにく	三温糖	ごま油 白いりごま	濃口しょうゆ 酒 七味唐辛子 塩	
	万願寺とうがらしの おかか炒め		ちくわ 糸かつお		万願寺 とうがらし		こんにゃく	なたね油	みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	
13 水	豆腐チゲ	○	豚肉 豆腐 絹厚揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん なら	白菜キムチ 白菜 しょうが にんにく	マロニー 三温糖	ごま油 なたね油	コチジャン 酒 濃口しょうゆ チキンフイオン	728 kcal 26.7 g 17.5 g
	もやしのナムル				にんじん 小松菜	緑豆もやし		白すりごま 白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
	クファージュシー		豚肉	刻み昆布	にんじん 青ねぎ	干しいたけ	米	なたね油	濃口しょうゆ 塩 だし昆布 酒	
14 木	シイラの唐揚げ	○					片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒	857 kcal 33.8 g 25.4 g
	もずくスープ		ベーコン	もずく	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			チキンフイオン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
	お米の シークワサータルト						お米の シークワサー タルト			
15 金	ナン	○					ナン			754 kcal 33.4 g 29.5 g
	にこにこキーマカレー		鶏ひき肉 ひよこ豆		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	塩 カレー粉 こしょう 濃口しょうゆ やさいかレー	
	カチュンバルサラダ		ササミフレーク		にんじん	きゅうり コーン	上白糖	オリーブオイル	レモン果汁 こしょう 薄口しょうゆ クミン	



七夕献立

食育の日献立
～沖縄県～

