

# 7がつ よていにこんだてひょう(A)

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	あか なかま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	き なかま 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	○		コーン	こめ むぎ	さけ しお だしこんぶ	570 kcal 26.2 g 14.6 g
	とりにくの レモンいため		とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ	なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ こしょう レモンかじゅう しお さけ	
	とうふのあかだし		とうふ あぶらあげ まめみそ	たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ		けずりぶし だしこんぶ	
4月	ごはん	○			こめ		649 kcal 26.1 g 22.2 g
	とりにくの しちみやき		とりにく	あおねぎ しょうが にんにく	さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ しちみとうがらし	
	キャベツの ゆかりあえ		キャベツ にんじん		うすくちしょうゆ ゆかり		
とうがんのみそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ		けずりぶし			
5月	ごはん	○			こめ		622 kcal 25.5 g 14.6 g
	ピリから ぶたみそどんのぐ		ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ にら ほししいたけ しょうが にんにく	さんおんとう 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	
トックスープ	とりにく	はくさい にんじん りよくとうもやし あおねぎ	トック なたねあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン			
6月	こがたパン	○			こがたパン		596 kcal 25.2 g 20.6 g
	なつやさいのパンネ		ぶたひきにく	なす ズッキーニ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	パンネ オリーブオイル	トマトケチャップ こしょう トマトピューレ しお ウスターソース あかワイン	
	うみとはたけのサラダ		だいず ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
7月	わかめごはん	○	たきこみわかめ		こめ		618 kcal 23.0 g 13.5 g
	とびうおのからあげ		とびうお	にんにく 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	
	たなはたじる		とりにく	たまねぎ オクラ にんじん ほししいたけ	ピーファン	けずりぶし しお みりん うすくちしょうゆ だしこんぶ	
	たなはたゼリー				たなはたゼリー		
10月	ごはん	○			こめ		606 kcal 19.8 g 13.0 g
	ぶたじゃが		ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん	じゃがいも いとこんにゃく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ	
きりほしだいこんの すのもの		きゅうり きりほしだいこん にんじん	じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こめず うすくちしょうゆ しお			
11月	ごはん	○			こめ		620 kcal 21.0 g 12.9 g
	にこにこ なつやさいカレー		とりにく	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	なたねあぶら	カレーこ こしょう しお カレールー こいくちしょうゆ	
フルーツ ナタデココ		みかんかん ももかん パインかん ナタデココ	 				
12月	ごはん	○			こめ		661 kcal 27.5 g 18.4 g
	あじのなんばんづけ		あじ	たまねぎ にんじん あおねぎ	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ こめず	
ごまつなのみそしる	あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ ごまつな しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし			
13月	ピタパン	○			ピタパン		560 kcal 26.4 g 22.0 g
	チリコンカン		ミックスピーズ (だいず いんげんまめ) ぶたひきにく	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 クミン ウスターソース あかワイン しお こしょう ナツメグ チリパウダー	
	ツナマヨサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ	こめず しお こしょう	

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	クファージュシー		ぶたにく こんぶ	にんじん あおねぎ ほししいたけ	こめ なたねあぶら	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
	ゴーヤとちくわの あまからあげ	○	ちくわ	ゴーヤ	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ	食育の白 献立 ～沖縄県～
	もずくスープ		もずく ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ		チキンフィヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	
18 火	ごはん				こめ		
	チンジャオロース	○	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ あかパプリカ ピーマン	ごまあぶら さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース	
	わかめと たまごのスープ		たまご わかめ	りょくとうもやし たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが あおねぎ	ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	チキンフィヨン うすくちしょうゆ しお	

- ※ 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（やさいかレー）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。

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 ○ズッキーニ ○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。

