
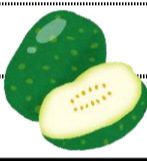







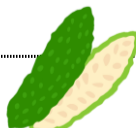


7がつ よていにこんだてひょう(B)

木津川市立
学校給食センター

小学校

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 ちようし とどの 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火	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 りょくとうもやし 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	
5水	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	
とうがンのみそしる	あぶらあげ しんじゅうみそ 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			
6木	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	
	たなばたじる		とりにく	たまねぎ オクラ にんじん ほししいたけ	ピーマン	けずりぶし しお みりん うすくちしょうゆ だしこんぶ	
	たなばたゼリー				たなばたゼリー		
7金	こがたパン	○			こがたパン		596 kcal 25.2 g 20.6 g
	なつやさいのペンネ		ぶたひきにく 	なす スッキーニ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	ペンネ 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	
	つ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 	しょうはくとう なたねあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
10月	ごはん	○			こめ		661 kcal 27.5 g 18.4 g
	あじのなんばんつけ		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	
こまつなのみそしる	あぶらあげ とうふ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ こまつな しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし			
11火	ごはん	○			こめ		578 kcal 23.2 g 16.0 g
	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	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお			
12水	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	
 ぎりほしだいこんの すのもの			きゅうり ぎりほしだいこん にんじん	しょうはくとう 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		
13木	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	
	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		チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	

たなばた
七夕
こんだて
献立

しょくいくひ
食育の日
こんだて
献立
おきなわけん
~沖縄県~

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	○	ミックスビーンズ (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	ピタパン 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	560 kcal 26.4 g 22.0 g
	チリコンカン						
	ツナマヨサラダ						
18 火	ごはん	○	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	こめ なたねあぶら	カレーこ こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ	620 kcal 21.0 g 12.9 g
	にこにこ なつやさいカレー						
	フルーツ ナタデココ						

- ※ 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。

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。

