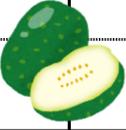


# 7月 予定献立表 (A)

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		
3月	麦入り とうもろこしごはん	○				コーン 	米 麦		酒 塩 だし昆布	701 kcal 32.2 g 16.4 g
	鶏肉のレモン炒め		鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ レモン果汁 塩 酒 こしょう	
	豆腐の赤だし		豆腐 油揚げ 豆みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ なめこ			削り節 だし昆布	
4火	ごはん	○					米			789 kcal 30.7 g 25.5 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	
	キャベツの ゆかり和え 冬瓜のみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	冬瓜 玉ねぎ えのきたけ 			削り節	
5水	ごはん	○					米			769 kcal 31.0 g 16.6 g
	ピリ辛豚みそ丼の具		豚肉 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油	塩 トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒 こしょう みりん	
6木	トックスープ	鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし	トック	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ こしょう 薄口しょうゆ 塩 チキンブイヨン	726 kcal 30.5 g 24.1 g	
	小型パン					小型パン				
	夏野菜のパンネ	豚ひき肉		にんじん 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 塩 トマトピューレ こしょう ウスターソース 赤ワイン		
7金	海と畑のサラダ	大豆 ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	上白糖	なたね油 白いりごま	濃口しょうゆ 米酢	768 kcal 31.5 g 15.3 g	
	わかめごはん		炊き込み わかめ			米				
	とびうおの唐揚げ	とびうお			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒		
	七タ汁	鶏肉		オクラ  にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	ピーファン		削り節 だし昆布 塩 薄口しょうゆ みりん		
10月	ごはん	○					米		750 kcal 23.6 g 14.6 g	
	豚じゃが		豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖	なたね油		濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ
11火	切干大根の酢の物			にんじん	きゅうり 切干大根	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 薄口しょうゆ 塩	765 kcal 25.2 g 14.6 g	
	ごはん					米				
	にこにこ 夏野菜カレー	鶏肉		かぼちゃ にんじん 万願寺とうがらし 	にんにく しょうが 玉ねぎ なす 		なたね油	カレー粉 こしょう カレールウ 塩 濃口しょうゆ		
12水	フルーツ ナタデココ				みかん缶 もも缶 パイン缶 ナタデココ				809 kcal 32.3 g 21.4 g	
	ごはん					米				
13木	あじの南蛮漬け	あじ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ	片栗粉 三温糖	なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ 米酢	683 kcal 32.3 g 26.1 g	
	小松菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		小松菜 にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		削り節		
14金	ピタパン					ピタパン			725 kcal 25.3 g 20.7 g	
	チリコンカン	ミックス ビーンズ (大豆 いんげん豆) 豚ひき肉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく	三温糖	なたね油	トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう ナツメグ チリパウダー クミン		
14金	ツナマヨサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ	米酢 塩 こしょう	725 kcal 25.3 g 20.7 g	
	クファージュシー	豚肉	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		
	ゴーヤとちくわの 甘辛揚げ	ちくわ			ゴーヤ 	片栗粉 三温糖	なたね油 白いりごま	濃口しょうゆ		
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			チキンブイヨン こしょう 薄口しょうゆ 塩	食育の日 献立 ~沖縄県~		

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		
18 火	ごはん						米			709 kcal 28.0 g 18.6 g
	チンジャオロース		豚肉		赤パプリカ 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	
	わかめと卵の スープ	○	鶏卵	わかめ	にんじん 青ねぎ	緑豆もやし 玉ねぎ しょうが 干しいたけ	片栗粉	ごま油 なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
19 水	ごはん						米			814 kcal 32.2 g 22.3 g
	ヤンニョムチキン		鶏肉			にんにく	片栗粉 三温糖	なたね油 白いりごま	酒 塩 こしょう みりん コチジャン 濃口しょうゆ トマトケチャップ	
	添えキャベツ	○				キャベツ			薄口しょうゆ	
	春雨スープ		豚肉		にんじん 青ねぎ	白菜 玉ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ しょうが	春雨	ごま油 なたね油	チキンブイヨン こしょう 濃口しょうゆ 塩 酒	

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 献立表に記載しているエネルギー・たんぱく質・脂質は中学生1食分の値です。
- ※ 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。

○米 ○青ねぎ ○たけのこ ○なす ○万願寺とうがらし ○ズッキーニ ○玉ねぎ



### 給食終了日のお知らせ

7月14日（金）：泉川中学校  
7月18日（火）：木津南中学校  
7月19日（水）：木津中学校

## ～ 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。

