

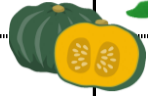


7月 予定献立表 (B)

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			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	
	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	
5水	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	
6木	わかめごはん	○		炊き込み わかめ			米			768 kcal 31.5 g 15.3 g
	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	ピーマン		削り節 だし昆布 塩 薄口しょうゆ みりん	
	七タゼリー						七タゼリー			
7金	小型パン	○					小型パン			726 kcal 30.5 g 24.1 g
	夏野菜のペンネ		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	ペンネ	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	
	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	
10月	ごはん	○					米			809 kcal 32.3 g 21.4 g
	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	
	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		
11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		
12水	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	
	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	
13木	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	725 kcal 25.3 g 20.7 g
	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	
14金	ピタパン	○					ピタパン			683 kcal 32.3 g 26.1 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	
	ツナマヨサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエック マヨネーズ	米酢 塩 こしょう	

七夕
献立

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			765 kcal 25.2 g 14.6 g
	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	
	フルーツ ナタデココ					みかん缶 もも缶 パイナップル ナタデココ				
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	チキンフイヨン 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（やさしいカレー）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。

○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



～ 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。

